BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

viva saúde

PLANTAR E MEDITAR

Use a jardinagem como ferramenta de autocuidado

VICIADOS EM AÇÚCAR

Ele está escondido em alimentos que você nem imagina, só que com nomes diferentes. **Aprender a reconhecer é a chave para controlar o excesso antes que adoeça**

E mais: os nutrientes que reduzem a fissura por doces

Entender os sinais do **INTESTINO INFLAMADO** dá chance para o rápido início do tratamento

SHOT DA IMUNIDADE: a receita da nova bebida da moda que funciona mesmo

"Não desejo que as mulheres tenham poder sobre os homens, mas sobre si mesmas."
Mary Wollstonecraft
Reivindicação dos Direitos da Mulher
Lafonte
Nas bancas e Livrarias

RENATA ARMAS
Editora-chefe
vivasaude@escala.com.br

Fique de olho

+PLANTAS NO SEU DIA

Muita gente adquiriu novos hobbies na pandemia, e entre os campeões está a jardinagem. E, para isso, não foi preciso investir em grandes espaços não; um pequeno vaso no apê já serviu ao propósito.

Com o tempo dedicado à nova atividade, fomos percebendo que ela também serve como uma importante ferramenta de autocuidado e meditação, nos ajudando a passar por aqueles tempos difíceis. Afinal, com tanta gente sentindo falta de verde e trazendo mais plantas para dentro de casa, o ato de cuidar de um outro ser vivo nos fez sentir parte de um todo novamente.

Agora, cientistas investigam os efeitos da prática na saúde mental e os resultados são animadores. Para quem ainda não se arriscou a plantar, nossa matéria BONS FLUIDOS da edição é uma inspiração. Saiba mais na página 44.

ILUSTRAÇÃO: PAVLO S/SHUTTERSTOCK

Vai um docinho aí depois do almoço? Tanta gente responde sim para essa pergunta que o consumo de açúcar tem crescido naquela mesma velocidade que já vimos acontecer antes com o sal e o sódio. Quem aí se lembra? E se antes o resultado foi um expressivo aumento nos casos de brasileiros hipertensos, até mesmo entre pessoas mais jovens, agora, quadros de obesidade e diabetes estão se multiplicando rapidamente, tudo por causa de tanto açúcar ingerido.

Como esse ingrediente está presente em muitos dos alimentos que comemos diariamente - até mesmo nos salgados! – o risco à saúde é ainda maior: com o consumo desenfreado, muita gente está se tornando diabética depois dos 60 anos, "só" por causa de um docinho aqui e outro ali. Para você ter uma ideia do quanto estamos exgerando, saiba que a OMS recomenda que no máximo 10% das calorias diárias ingeridas sejam provenientes do consumo de açúcar. Se uma pessoa consome 2000 calorias, essa taxa equivale a 50 gramas por dia - algo em torno de dez colheres de chá. Tem gente que coloca isso só no café!

Fora o consumo elevado de ultraprocessados que estão cheios de açúcar, mas que você nem percebe, pois o ingrediente pode aparecer no rótulo com outros nomes, como dextrose, xarope de milho e por aí vai. O excesso, aliás, é o grande "xis" da questão, pois o açúcar refinado, embora seja um ingrediente de calorias vazias por não ter nutrientes, é um carboidrato que se transforma em energia vital ao funcionamento de órgãos importantes, como o cérebro.

Por isso, adotar um consumo mais consciente é essencial ao brasileiro de qualquer idade. Na matéria de capa desta edição reunimos dicas possíveis de como reduzir essa "fissura" a partir do ajuste de nutrientes no organismo – seja por meio de uma dieta mais balanceada ou pela suplementação. Tá lá na página 12.

Um abraço, e tenha uma ótima leitura!

Sumário

vivasaúde

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

NA CAPA
Fotos: montgem: Nerza e Melica/ Shutterstock
Tratamento e fusão de imagens: Edson Minoru

12 **AÇÚCAR DEMAIS É VÍCIO E DÁ PRA EVITAR**
Consumo exagerado está provocando sérias consequências à saúde

Medicina & tratamento

Seções

21 **MEDICINA**
A vida com anemia falciforme

33 **ALERTA**
Dor no seio nem sempre é câncer

38 **ESTÉTICA**
O que causa e como cuidar das cicatrizes de acne

Reportagens

24 **AFASTE O RISCO DE TROMBOSE**
10 formas de prevenir a doença

28 **INTESTINO INFLAMADO**
Nem só a dieta é a causa do problema

34 **MEDICINA DE PONTA**
Valderilio Feijó Azevedo fala sobre biossimilares

SEMPRE AQUI

Tira-dúvidas............ 06
Meu Pet.................... 09
Papo Saudável 10
Mito ou verdade...... 20
Onde Encontrar........97
Caixa de entrada..... 98

Bons Fluidos & autoconhecimento

Seções

41 BONS FLUIDOS
Como se livrar naturalmente dos mosquistos

50 SIMPLES ASSIM
7 dicas para economizar no supermercado

62 BEM-ESTAR
O que fazer ao acordar antes do despertador

Reportagens

44 PLANTAR É TERAPIA
Jardinagem relaxa e diminui a ansiedade

52 FLORAIS PARA DORMIR BEM
Conheça as essências aliadas do sono

58 CROMOTERAPIA PARA A CASA
Cores que impactam a saúde mental

Colunas

Espiritualidade.................... 40
Terapia integrativa.............. 49
Cozinha de memórias.......57
O Poder da Colaboração 65

Nutrição & alimento

Seções

67 NUTRIÇÃO
Cuidado! Sua dieta pode não ser tão saudável assim

78 COZINHAR
Confira o que vai mudar no rótulo nutricional

Reportagens

70 POR OSSOS MAIS FORTES
Invista em alimentos fontes de vitamina K

74 SHOTS DA IMUNIDADE
Receitas e seus reais efeitos no organismo

Família & corpo e mente

Seção

81 FAMÍLIA & CORPO E MENTE
Quando o diagnóstico é de artrite reumatoide

Reportagens

84 DE REPENTE, DOENTE
Como encarar uma notícia difícil como essa

90 O SORRISO DOS IDOSOS
Tratamento dentário deve ser multidisciplinar

94 A REVOLUÇÃO DA ABDOMINAL
Método europeu afina a cintura e diminui dores

Converse diretamente com a nossa redação pelo e-mail:
vivasaude@escala.com.br

Endereço para cartas:
Av. Profª Ida Kolb, 551
São Paulo/SP, CEP: 02518-000

Curta nossas fotos e dicas no Instagram:
@revistavivasaude

Acesse nossa página no Facebook:
Revista VivaSaúde

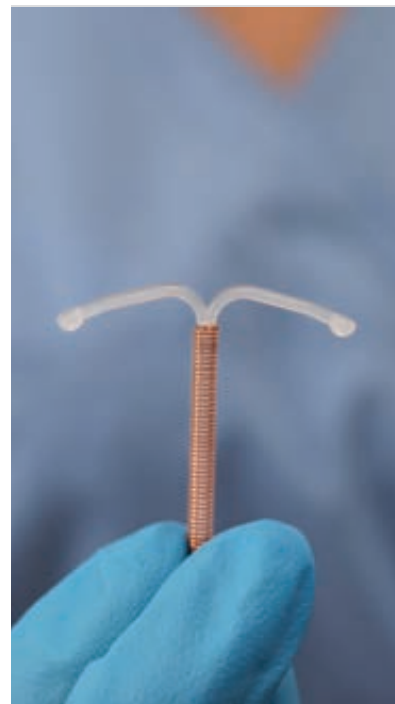
Fertilidade

Quem tem Síndrome dos Ovários Policísticos pode congelar os óvulos?

FOTO:CERGIOS/SHUTTERSTOCK

Sim. Mulheres que têm Síndrome dos Ovários Policísticos produzem um grande número de óvulos de boa qualidade e tendem a responder bem ao procedimento de congelamento de óvulos, de acordo com Fernando Prado, especialista em Reprodução Humana e diretor clínico da Neo Vita (SP). Isso porque elas possuem níveis maiores de hormônio antimulleriano, responsável por regular o desenvolvimento e o crescimento dos folículos, além de servir como um indicador da reserva ovariana e da quantidade de óvulos que podem ser congelados em um ciclo.

Como identificar a artrose no quadril?

No início, ocorre um desconforto na virilha após as atividades físicas, mas também pode haver incômodo na lateral, no glúteo, na lombar e no joelho. “Esses outros pontos podem tornar a identificação da dor mais difícil, mas quando ela aparece na virilha o culpado é o quadril”, alerta David Gusmão, médico ortopedista especialista em quadril e cartilagem. Em estágios mais avançados, a pessoa sente dor ao se agachar, sentar em um banco mais baixo, colocar meias e sapatos, cortar as unhas dos pés, entrar e sair do carro, subir e descer escadas, ficar muito tempo sentada na mesma posição, além de mancar e ter encurtamento da perna com artrose.

DIU é indicado para todas as mulheres?

Não. Embora o dispositivo intrauterino – popularmente conhecido como DIU – seja um método contraceptivo seguro, eficiente e reversível, Renato de Oliveira, ginecologista e obstetra da Clínica Criogênesis (SP), explica que há contraindicações. “Como todas as formas contraceptivas, o dispositivo também tem algumas restrições. Mulheres que possuem alguma malformação no útero, útero muito pequeno ou infecções uterinas recentes não devem fazer uso do aparelho. Ele também não é indicado para mulheres que ainda não começaram a vida sexual”, esclarece o especialista.

FOTO:AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK

Cuidados odontológicos

Quando se deve levar o bebê ao dentista pela primeira vez?

A primeira consulta deve ser antes mesmo do nascimento dos dentes, explica Karin Stamer, odontopediatra e diretora clínica da Eclinic Odontologia (SP), assim o dentista consegue analisar o desenvolvimento e garantir a saúde bucal do bebê. Depois, a criança deve ir ao especialista a cada seis meses para acompanhamento do aparecimento dos dentes, prevenção de cáries e doenças da gengiva, má oclusões e alterações da função.

Distúrbio da visão

Existe cura para o daltonismo?

Não. Estima-se que aproximadamente um em cada 12 homens e uma em cada 200 mulheres ao redor do mundo sejam daltônicos. Segundo Hallim Feres Neto, oftalmologista membro do Conselho Brasileiro de Oftalmologia, consiste em uma alteração genética e ainda não há cura para essa condição oftalmológica. Apesar de alguns óculos melhorarem o contraste entre as cores, facilitando diferenciá-las, eles não fazem um daltônico enxergar como uma pessoa que tem a visão de cores desenvolvida. No entanto, a pessoa que tem discromatopsia não tem restrições e pode levar uma vida normal, exercendo qualquer função.

Por que surgem as hérnias abdominais?

As hérnias de parede abdominal são defeitos na musculatura do abdome que permitem a passagem de estruturas, como vísceras e gordura, do interior para a parte subcutânea. "O problema pode ser de nascença ou adquirido por meio de questões nutricionais, emagrecimento, obesidade ou trauma", explica Carlos de Almeida Obegron, cirurgião geral e do aparelho digestivo do Hospital Albert Sabin (HAS). Tabagismo e alcoolismo também aumentam a fragilidade da musculatura, podendo causar o quadro. Prática de atividades físicas, alimentação saudável, controle do peso e boas horas de sono ajudam no fortalecimento muscular e previnem a condição.

Má circulação

Quais as causas do inchaço nos pés e tornozelos?

O inchaço pode estar ligado a causas sistêmicas (hipotireoidismo, menopausa, TPM, mau funcionamento dos rins e hipertensão arterial descompensada), processos inflamatórios locais (tendinite, artrite e erisipela), problemas vasculares (trombose, varizes, doenças venosas e linfedema) e gestação (devido à dificuldade de passagem de sangue pela compressão do útero e pela variação hormonal), quadros que precisam de um acompanhamento médico. Já no edema devido ao calor, não é preciso se preocupar. “A condição regride facilmente com repouso ou após uma noite de sono”, revela Aline Lamaita, cirurgiã vascular.

Manchas na pele

É possível tratar o melasma?

Sim. O melasma é uma hiperpigmentação da pele que causa manchas acastanhadas e escurecidas no rosto devido à exposição solar, genética e alterações hormonais, especialmente em mulheres na idade fértil. “A paciente deve usar filtro solar tonalizado combinado ao clareador. Podemos associar algum antioxidante tópico antes do filtro para otimizar os resultados. Mulheres com melasma têm barreira cutânea deficiente, por isso um hidratante adequado para o tipo de pele também deve fazer parte da rotina de tratamento”, diz Daniel Cassiano, dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Medicações orais e outros procedimentos também podem ser prescritos.

Condição rara

O que é Doença de Lyme?

É uma infecção bacteriana transmitida por carrapatos, que pode causar complicações cardíacas e neurológicas. Os principais sintomas são cansaço, febre, calafrios, dores de cabeça, de garganta, nas costas, nos músculos e nas articulações, manchas vermelhas, náusea, vômito e inchaço nos linfonodos. Os sinais de infecção podem aparece de três a 32 dias após a picada, e casos não tratados podem levar a sequelas articulares e neurológicas, explica Camila Sacchelli, imunologista da Universidade Mackenzie.

DICAS PARA O BOM CONVÍVIO ENTRE CÃES E CRIANÇAS

Conciliar em um mesmo ambiente crianças e animais de estimação nem sempre é uma tarefa fácil. Para evitar qualquer tipo de incidente, principalmente uma mordida do cão, confira o que fazer:

Contato supervisionado: A convivência entre eles sempre deve ser acompanhada por um adulto. Para evitar sustos, toques ou puxões, deixe o cachorro apenas ficar por perto e cheirar a criança.

Alimentos e brinquedos: Os cães podem farejar comida ou achar que o brinquedo do bebê é deles. Por isso, garanta todas as refeições do seu pet e deixe à disposição ossos ou mordedores próprios para animais, que devem ser dados apenas pelos adultos.

Sem correria: Os cachorros podem ficar mais empolgados se a criança estiver correndo, achando que está brincando com eles. Por isso, evite que ambos se agitem ao mesmo tempo.

FONTE: SOCIETY FOR THE PREVENTION OF ANIMAL CRUELTY   ILUSTRAÇÃO: HAPPY.DESIGNER/SHUTTERSTOCK

FOTO: OKSSI/SHUTTERSTOCK

GATOS RECONHECEM O NOME DE OUTROS FELINOS

Que os gatos são animais perspicazes e inteligentes, todo mundo já sabe, mas um estudo da Universidade de Kyoto, no Japão, descobriu outra qualidade nos felinos: uma memória impressionante. Além de decorar o próprio nome e reconhecer o rosto de seus tutores, os gatos são capazes de se lembrar dos apelidos de outros felinos. Para isso, quanto mais o bichano estiver inserido em um ambiente humano, maior será sua percepção acerca dos nomes. A explicação dessa memória tão desenvolvida, segundo os cientistas, pode estar na associação dos sons vocais dos humanos ao se referirem aos bichinhos.

14,1

é a média de anos vividos por um cão que segue uma dieta vegana, o que equivale a 17 meses a mais do que cães onívoros

FONTE: RESEARCH IN VETERINARY SCIENCE

O AVANÇO DA NOVA VARÍOLA

Casos da doença crescem em todo o mundo. Fique atento aos sinais, às formas de transmissão e aos cuidados de prevenção

FOTO: HALFPOINT/SHUTTERSTOCK

Muito tem se falado sobre a varíola dos macacos. É importante identificarmos como ela surgiu, para que depois possamos levantar os fatos atuais dessa doença. A varíola dos macacos é causada pelo vírus Monkeypox e trata-se de uma doença zoonótica viral. Apesar da nomenclatura – baseada em sua primeira descoberta, em macacos de laboratório, por volta dos anos 1950 –, os mamíferos não são os causadores da doença.

O primeiro caso em humanos foi registrado em 1970, em um menino de 9 anos, na República do Congo. Desde então vários países africanos vêm relatando casos da doença, às vezes quadros isolados, outras em pequenos surtos, mas o cenário está mudando. De acordo com o Ministério da Saúde, no Brasil, 2.004 diagnósticos foram confirmados e 1.962 suspeitos. Em números mundiais, de acordo com o Our World in Data, 28.841 pessoas foram infectadas em mais de 60 países (dados de 5 de agosto, às 16h).

No dia 23 de julho, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a doença da varíola dos macacos como uma emergência global de saúde pública. O objetivo prático dessa medida é chamar a atenção para o problema, demonstrando a necessidade de medidas coordenadas para seu controle.

Com o aumento de casos no Brasil, é muito importante procurar um médico de confiança ou um clínico geral ao sentir qualquer sintoma suspeito.

> **É importante procurar um médico ao sentir o aparecimento repentino de erupção única ou múltipla em qualquer parte do corpo**

Bruno Zappa é infectologista do Controle de Infecção Hospitalar (CCIH) do Hospital Adventista Silvestre. Formado em Medicina pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, com residência médica em Infectologia pela mesma instituição. Foi médico da Comissão de Controle de Infecção Hospitalar do Hospital do Câncer II (INCA) e chefe do Serviço de Infectologia do Hospital Municipal Raphael de Paula Souza. Também atua como médico do CCIH do Instituto Nacional de Cardiologia

Conheça os sintomas

Entre os sinais de alerta estão o aparecimento repentino de erupção cutânea (única ou múltipla) em qualquer parte do corpo (incluindo região genital), associado ou não à adenomegalia (aumento dos linfonodos do pescoço, axilas ou virilha), por vezes acompanhado ou precedido por febre.

A doença é transmitida por meio do contato com animal ou humano infectado, contato direto ou indireto com sangue, fluidos corporais, lesões de pele, secreções respiratórias infectadas (geralmente requer contato pessoal prolongado), objetos e superfícies contaminadas. A varíola dos macacos pode acometer qualquer pessoa que tenha contato próximo com alguém infectado, e ela não é primariamente de transmissão sexual. No quadro de evolução dos sintomas, entre o 1º e o 3º dia de febre ocorre o período das lesões de pele, que geralmente afetam primeiro o rosto e depois se espalham pelo corpo. As lesões inicialmente surgem como manchas vermelhas (máculas), que se tornam elevadas (pápulas) e evoluem para bolhas claras (vesículas) e depois com pus (pústula) e, finalmente, crostas, podendo deixar cicatrizes. O primeiro caso de óbito no Brasil foi anunciado no dia 28 de julho. O paciente tinha 41 anos, estava internado no Hospital Eduardo de Menezes (BH), tinha câncer, fazia quimioterapia e sofria de um caso grave de imunossupressão.

Não existe tratamento específico para a varíola dos macacos, limitando-se à observação das lesões e medicações para alívio dos sintomas. Os casos de maior agravamento estão atrelados, em sua maioria, a pessoas imunossuprimidas: transplantadas, com doenças autoimunes, leucemia, metástase, linfoma e com HIV, também gestantes, lactantes e crianças menores de 8 anos.

Como se cuidar

Uma vez que a doença era considerada erradicada desde os anos 80, não há vacinação no Brasil para o vírus. A Organização Mundial da Saúde (OMS) ressaltou que a vacinação em massa não é necessária, ainda que o Brasil deva receber em setembro as primeiras 20 mil doses da vacina contra a doença. E em outubro são aguardadas mais 30 mil. As doses serão destinadas a profissionais de saúde que mantenham contato com os pacientes infectados.

A boa notícia é que a vacina da varíola convencional tem mostrado potencial de proteger contra o vírus Monkeypox, podendo ser adotada futuramente, se for necessário. A pessoa acometida deve ficar em isolamento até a cicatrização das lesões. Como prevenção, evite contato próximo com pacientes infectados.

AÇÚCAR DEMAIS É VÍCIO

Seu consumo exagerado está provocando sérias consequências à saúde. Mas ainda é tempo de evitar

por VERIDIANA MERCATELLI

Você conhece alguém que está de dieta para emagrecer e radicalizou a ponto de cortar todo o açúcar do cardápio para perder peso mais rápido? Aí está um exemplo que não deve ser seguido. Mesmo com fama de vilão, ele é muito importante para o organismo como um todo, pois produz a energia para que o corpo exerça suas funções vitais, como respirar, por exemplo. Aliás, ele é tão essencial para podermos levar adiante o cotidiano que sua falta também causa problemas. A hipoglicemia, como é chamada a diminuição de açúcar no sangue, traz sintomas como palidez, fraqueza, cansaço extremo e confusão mental.

Então, ao que tudo indica, o problema não está no açúcar em si, mas no seu consumo excessivo. É o que sugerem as estatísticas. Atualmente, no Brasil, cerca de 15,7 milhões de pessoas adultas sofrem de diabetes, doença crônica provocada pelo alto nível de açúcar no sangue. A estimativa é que, até 2045, o problema alcance 23,2 milhões de brasileiros.

Trabalho em excesso

"O açúcar, também chamado de carboidrato, depois de metabolizado no estômago, é transportado no sangue até o pâncreas, onde será produzida a insulina, hormônio que 'abre' as células do organismo para que a glicose (outro nome do açúcar) possa ser transformada em energia", explica Gabriella Cilla, gastróloga e nutricionista clínica, funcional e esportiva da Clínica Nutricilla (SP). Por isso, quanto mais açúcar é ingerido, mais insulina o pâncreas precisa produzir para transformá-lo em energia. Se esse excesso acontece uma vez ou outra, sem problemas. O pâncreas fabrica um pouco mais do hormônio para compensar a taxa extra de glicose que entrou no sangue e tudo bem. Mas, se o excesso continua dia após dia, o pâncreas começa a entrar em falência parcial, fabricando cada vez menos insulina. Por sua vez, a glicose vai se acumulando na corrente sanguínea.

Ao longo do tempo, altos níveis de glicose podem gerar danos para os rins, olhos, coração, nervos, vasos sanguíneos, entre outras complicações. Há ainda o risco de obesidade. Quando a quantidade ingerida passa da conta e as atividades da pessoa não são suficientes para usar todas essas calorias, o excesso de glicose circulante é depositado no fígado e se transforma em gordura armazenada, cujo acúmulo de pode levar a doenças graves como hipertensão e outras doenças cardiovasculares.

Compulsão por brigadeiro

No entanto, como dissemos no início, o açúcar não é um vilão. Além do delicioso sabor e de ser a nossa principal fonte de energia, ele serve, muitas vezes, como calmante emocional. Seu alto índice glicêmico ajuda na produção de serotonina e dopamina, hormônios encarregados de regular o humor e o bem-estar. Mas, para ter esse benefício, também é bom ir com calma na quantidade, pois o consumo em excesso pode se tornar um vício.

O exagero no consumo de açúcar também pode acontecer por conta do transtorno compulsivo alimentar periódico: "Esse é um quadro que se caracteriza por crises de comer compulsivamente, num curto espaço de tempo, uma enorme quantidade de comida, inclusive doces", >

Já são mais de 15 milhões de brasileiros convivendo com o diabetes, uma doença crônica causada pelo alto nível de açúcar no sangue. No ritmo atual, até 2045, serão 23 milhões de pessoas

FOTO: AQUARIUS STUDIO/SHUTTERSTOCK

O mapa do açúcar

Até **10% das calorias diárias** devem ser provenientes do consumo de açúcar. O que inclui:

alimentos industrializados

mel

frutas

sucos

verduras

Em uma dieta de

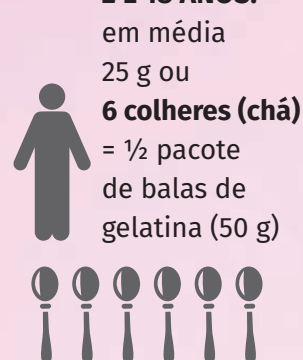
2.000

calorias / dia

50 g

de açúcar =

10 COLHERES DE CHÁ

CONSUMO IDEAL

HOMENS: no máximo, **150 calorias diárias por dia,** o que equivale a 38 g ou **9 colheres (chá)** = 1 lata de refrigerante sabor cola

MULHERES: não devem ultrapassar 100 calorias em açúcar por dia, cerca de 25 g ou **6 colheres (chá)** = 1 lata de chá gelado processado

ENTRE 2 E 18 ANOS: em média 25 g ou **6 colheres (chá)** = ½ pacote de balas de gelatina (50 g)

OLHO NO RÓTULO, POIS O AÇÚCAR ESTÁ ESCONDIDO

SACAROSE: Ou açúcar comum, é obtida a partir da **cana-de-açúcar e da beterraba.** Utilizada em receitas caseiras e em produtos industrializados, geleias e doces em geral.

XAROPE DE MILHO (GLUCOSE): Líquido doce e pegajoso, feito a partir do **amido de milho.** Usado em confeitaria, receitas de bolos, caramelo, geleias, sorvetes, entre outras.

XAROPE DE GLICOSE: Também proveniente do **amido de milho.** Contém mais calorias do que a glucose, pois seu processo de fabricação é diferente. Usado para adoçar e unir os cereais, facilitando a elaboração das barras. Encontrado também nas geleias.

FRUTOSE: Açúcar natural, presente nas **frutas,** beterraba, cenoura e até na ervilha e no feijão. Pode ser consumida por pacientes com diabetes tipo 2 moderado. Encontrada em barras e cereais matinais, biscoitos, bolos, sucos de caixa e refrigerantes.

MALTODEXTRINA: Produzida a partir de **alimentos com amido,** como milho, batata, trigo, tapioca ou arroz. Utilizada para dar sabor adocicado e viscosidade em molhos prontos para salada, produtos lácteos, embutidos, refrigerantes e pães.

LACTOSE: Está nos alimentos produzidos com **leite animal e seus derivados,** como creme de leite, leite condensado, leite em pó, iogurte, doce de leite, requeijão, queijo, assim como em alimentos elaborados com esses ingredientes, como bolos, crepes, pudins, sorvetes, brigadeiros, tortas, pizzas, sanduíches. Devem ser evitados por quem tem restrição à lactose.

AÇÚCAR INVERTIDO: A sacarose é composta de **glicose e frutose.** Quando misturada com água, seus açúcares se separam e surge o açúcar invertido, que melhora o sabor e a textura de biscoitos, bolos, sorvetes, caldas, geleias, balas, refrigerantes e doces em geral.

DEXTROSE: Vem do **amido de milho** e é rapidamente absorvida pelo organismo e convertida em glicose (açúcar). Por isso, é indicada para quem pratica atividade física. Presente em barras de cereais, cereais matinais, refrigerantes, achocolatados e sucos de caixinha. >

FONTES: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), AMERICAN HEART ASSOCIATION (AHA), NUTRICIONISTA EDVÂNIA SOARES FOTO:ADRAGAN/SHUTTERSTOCK

O mal que o açúcar faz

HIPERTENSÃO: Eleva a pressão arterial. Em geral, vem junto com a obesidade. O excesso de gordura dificulta a passagem de sangue nos tecidos, fazendo com que o coração bombeie com mais força.

DIABETES: Doença crônica causada pela falta total ou parcial de insulina, interfere não só na queima do açúcar como causa complicações sérias como neuropatia (degeneração dos nervos), retinopatia (provocando visão embaçada) e surdez neurossensorial, que provoca a perda de audição.

INFECÇÕES: Os níveis elevados de açúcar aumentam o risco de infecção, já que o açúcar facilita o crescimento e desenvolvimento de fungos e bactérias. Diabéticos podem ter infecções urinárias recorrentes. Na mulher, pode haver desequilíbrio da flora vaginal e intestinal, provocando disbiose intestinal ou candidíase.

DOENÇAS CARDIOVASCULARES: O excesso de glicose no sangue promove inflamação nos vasos, que, junto com a gordura estocada, facilita a presença de cardiomiopatia, arteriosclerose, endocardite, miocardite e insuficiência cardíaca.

FOTO: ADRAGAN/SHUTTERSTOCK

diz Henrique Bottura, psiquiatra diretor clínico do Instituto Paulista de Psiquiatria e do ambulatório de impulsividade do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Uma outra hipótese acontece mais frequentemente com idosos, devido à diminuição do paladar. Os especialistas alertam que, com o passar dos anos, assim como os outros sentidos, o paladar torna-se menos aguçado. Essa diminuição gradativa pode levar o idoso a deixar de lado a dieta balanceada e consumir mais produtos industrializados, que normalmente apresentam maiores quantidades de sódio e açúcares. Como consequência, há maior risco de carência de alguns nutrientes, além de surgirem (ou se agravarem) problemas como hipertensão, obesidade e diabetes. A solução, então, é recorrer aos temperos naturais, como ervas, cebola, alho, orégano, entre outros, para satisfazer o paladar.

Adoçante é uma opção?

Sim, o uso de adoçantes artificiais pode ser a saída "magrinha" para quem não quer sofrer com o excesso de açúcar. Existem dois tipos distintos, o primeiro classificado como natural, incluindo a Stévia, que substitui o açúcar em sucos, chás, bolos e outros doces, assim como em diversos produtos industrializados. É estável sob altas temperaturas e pode ser usada em preparos, pois não perde sua capacidade de adoçar 300 vezes mais do que o açúcar. Não tem contraindicação.

Já entre os chamados adoçantes artificiais, a sucralose é um dos mais recomendados. Extraída da cana-de-açúcar, é modificada para não ser absorvida pelo organismo humano. Tem um sabor similar ao do açúcar, não contém calorias, não eleva a glicemia, podendo ser consumida por diabéticos, gestantes e hipertensos. Está em alimentos de baixa caloria.

Você sabe por que açúcar demais engorda? É que o excesso de glicose circulante é depositado no fígado e se transforma em gordura para ser armazenada nas células, levando a pessoa à obesidade

E quando já está nos alimentos

Segundo o Ministério da Saúde, 36% do total de açúcar consumido no Brasil encontra-se nos alimentos industrializados. Os demais 64% são adicionados pelas pessoas no cafezinho, no suco e em receitas caseiras. Por isso, o Ministério da Saúde firmou um termo de compromisso com os fabricantes de alimentos industrializados para reduzir a quantidade de açúcares de seus produtos até o final de 2022. Se o pacto for cumprido, em 2023, 144 mil toneladas de açúcar deverão estar fora do mercado, pelo bem da saúde de mais de 220 milhões de brasileiros.

Vale a pena também estar sempre de olho no rótulo dos alimentos, pois o açúcar pode estar lá com outro nome em sucos, pães, massas, bolos, gelatinas e refrigerantes, seja para proporcionar sabor ou auxiliar na conservação. "No rótulo, os componentes do produto sempre estão em ordem decrescente, de acordo com a quantidade. Assim, os rótulos que indicam a presença dos açúcares entre o penúltimo e o último lugar são os melhores para serem consumidos", ensina a nutricionista Edvânia Soares.

A tal recompensa

Existem pessoas que, se passarem um dia sem comer chocolate ou tomar refrigerante, ficam mal-humoradas e irritadas ao extremo. "O aparecimento desses sintomas, junto com dor de cabeça e fadiga são exatamente os sinais da falta do açúcar no corpo", revela Luiz Scocca, >

Com o passar dos anos, o paladar torna-se menos aguçado, e essa diminuição gradativa pode levar o idoso a consumir mais produtos cheios de sódio e açúcares. A solução é recorrer aos temperos naturais para ganhar mais sabor

psiquiatra pelo Hospital das Clínicas da USP, membro da Associação Americana de Psiquiatria (APA).

A razão para esses efeitos colaterais ainda é mal compreendida. Mas é provável que esses sintomas estejam relacionados à forma como o cérebro reage quando exposto a alimentos açucarados, que ativam um processo conhecido como mecanismo da "recompensa". Ou seja, sentir o gosto açucarado na língua leva o cérebro a produzir dopamina, neurotransmissor que estimula neurônios responsáveis pelo prazer.

Efeitos similares às drogas

O sistema nervoso também libera opioides endógenos (analgésicos naturais) que, junto à dopamina e à acetilcolina, neurotransmissor que atua na passagem do impulso nervoso para as células musculares, levam a alterações na neuroquímica cerebral semelhantes às produzidas pelas drogas estimulantes, como cocaína.

Alguns pesquisadores acreditam que, em alguns casos, dependendo de vários fatores, o açúcar pode, sim, "viciar" tanto quanto o uso de drogas, de álcool, de cigarro ou mesmo a compulsão por comida. "Por mais difícil que seja, pessoas que procuram melhorar a qualidade de vida precisam de ajuda de profissionais qualificados para conseguir mudar hábitos, incluindo uma dieta com menor quantidade de carboidratos. Além de combater o sedentarismo e se movimentar mais para queimar calorias", finaliza Scocca. ●

"Só mais um, vai"

Antes de se entregar de cabeça, corpo e coração no ataque à guloseima, vale a pena ler as dicas abaixo, da nutricionista Edvânia Soares:

1 **Faça a escolha certa:** Prefira doces com castanhas ou frutas que contenham bastante fibras e boas gorduras, que diminuem a velocidade da absorção do açúcar. Então, a glicose é liberada aos poucos na corrente sanguínea e você evita repetições perigosas.

2 **Prefira os doces caseiros:** Ao preparar sua sobremesa, use margarina, leite e açúcar em versões mais magras. Assim você economiza calorias.

3 **Engane o paladar:** Nos momentos de vontade urgente de açúcar, experimente bater gelatina já pronta com um iogurte natural. Mata a vontade louca pelo açúcar, mas sem excessos.

4 **Aposte no amargo e no azedo:** Bateu vontade de chocolate? Escolha o meio amargo, que não contém açúcar, que estimula a vontade de comer mais, além de satisfazer você com uma porção bem menor, efeito do sabor forte. O azedinho da mousse de limão traz o mesmo resultado.

5 **Na hora certa:** Coma sua sobremesa depois do almoço, pois nesse horário o doce engorda menos. Isso porque as fibras presentes na refeição reduzem a absorção do açúcar. Ou então aproveite para consumi-la uma hora antes da ir à academia. Dessa forma, as calorias serão usadas na aula.

Como reduzir a fissura por doces

"Vontade de comer açúcar pode ser sinal de falta de nutrientes?" Não é regra, mas a vontade excessiva pode até ser um aviso de que seu organismo está precisando de algo a mais. Confira a lista de nutrientes capazes de acalmar os ânimos e ajudar a diminuir a fissura por açúcar.

MAGNÉSIO: Ligado à produção de serotonina, que contribui para a sensação de felicidade. Quando está em falta, provoca fadiga, confusão mental e predisposição ao estresse. Algumas fontes: **amêndoas, espinafre, nozes, sementes de abóbora, caju, amendoim e chocolate amargo.**

ÁCIDO FÓLICO: Por regular a serotonina, combate a irritabilidade e a depressão, entre outras funções. Fontes: **espinafre, feijão--fradinho, aspargos e abacate.**

CROMO: Sua falta afeta a capacidade do corpo de controlar a insulina, o que pode levar a complicações como o diabetes. Aumenta também os níveis de serotonina e melatonina, que regulam o humor e o sono. Fontes: **brócolis, suco de uva, cogumelos, nozes.**

TRIPTOFANO: Além de aumentar a serotonina, regulando o (bom) humor, diminui os níveis do cortisol, hormônio que provoca insônia, fadiga, estresse e depressão. Fontes: **banana, mamão, ovo, leite desnatado, chocolate amargo, queijo, amêndoas, arroz integral, mel, nozes, espinafre, sementes e grãos.**

ÔMEGA 3: Ácido graxo essencial para a saúde do cérebro. Como não é produzido pelo organismo, deve ser consumido a partir de alimentos. Sua deficiência causa fadiga, alterações de humor, diminuição da memória e depressão. Fontes: **sementes de chia ou linhaça, salmão, sardinha, arenque, truta e espinafre.**

FERRO: Transporta oxigênio às células para equilibrar os níveis de energia e evitar anemia. Baixos níveis podem levar a fadiga e mudanças de humor. Fontes: **carne magra, feijão, soja e lentilha.**

CONSULTORIA: ANGÉLICA GRECCO, NUTRICIONISTA DO INSTITUTO ENDOVITTA; E THAÍS BARCA, NUTRICIONISTA FUNCIONAL E ESPORTIVA DA CLÍNICA CLINUTRI
FOTO: RED FOX STUDIO/SHUTTERSTOCK

OLHO SECO

Doença vem acompanhada de ardência, vermelhidão, irritação, dor e embaçamento visual devido a falta de lubrificação ocular. Na maioria dos casos, o desconforto piora no fim do dia

Uso de telas não tem relação

Normalmente, piscamos entre 10 e 16 vezes por minuto, o suficiente para distribuir a lágrima, que limpa e lubrifica os olhos. Porém, quando a pessoa fixa a visão em um dispositivo eletrônico, há uma redução considerável no número de piscadas. Com isso, a lágrima evapora mais rápido, causando o olho seco evaporativo.

Aparece após cirurgia ocular

Todas as cirurgias oftalmológicas, como de catarata, miopia, glaucoma, superfície ocular ou de qualquer estrutura ao redor do olho, diminuem a produção de lágrima. Portanto, essas intervenções podem levar ao quadro. Nesses casos, geralmente, os sintomas são temporários, mas em algumas pessoas podem persistir.

É uma doença rara

Não, o quadro é bastante comum e prevalente em todo o mundo. Só no Brasil estima-se que entre 13% e 24% da população tenha a doença, que piora em ambientes muito secos, poluídos ou com ar-condicionado.

Orientais têm mais risco

No Japão e na China os índices da doença chegam a 50% da população. Não se sabe ao certo o motivo dessa maior prevalência entre os asiáticos, mas pode ter relação com a estrutura das pálpebras e com o tempo de uso de telas – os asiáticos passam mais tempo em dispositivos eletrônicos.

Independentemente do motivo, tem cura

Não. A causa e a gravidade da doença podem definir se a situação é pontual ou permanente. Nos casos relacionados aos hábitos e tipo de trabalho, é possível reverter e controlar o processo de forma mais consistente. Mas nas demais situações, o tratamento visa o controle dos incômodos.

Acomete mais as mulheres

Sim, a doença é mais comum em pacientes do sexo feminino, principalmente após os 40 e 50 anos. O que influecia são as questões hormonais decorrentes da menopausa. Porém, a condição tem aumentado cada vez mais em pessoas jovens, aqui ligada ao tempo de uso de tela e contraceptivos orais.

FONTES: JOSÉ ÁLVARO PEREIRA GOMES, OFTALMOLOGISTA, COORDENADOR DO MESTRADO PROFISSIONAL EM TECNOLOGIA, GESTÃO E SAÚDE OCULAR, DIRETOR DO CENTRO AVANÇADO DE SUPERFÍCIE OCULAR (CASO) E PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO DOS PORTADORES DE OLHO SECO (APOS); E LEONARDO MARCULINO, OFTALMOLOGISTA ESPECIALISTA EM DOENÇAS EXTERNAS OCULARES E CÓRNEA DO HOSPITAL CEMA (SP) ILUSTRAÇÃO: IVECTOR/SHUTTERSTOCK

MEDICINA

& TRATAMENTO

FOTO: JACOB LUND/SHUTTERSTOCK

CRESCE NO MUNDO ADESÃO À VACINA DE COVID-19

Se em 2020 quase 30% da população ainda questionava a eficácia da vacina contra a Covid-19, o cenário vem mudando desde 2021, quando apenas 24,8% se consideravam descrentes diante do imunizante, segundo um estudo da Universidade de Calgary, no Canadá. Entre os motivos que fizeram as pessoas aceitarem mais a vacinação, segundo os cientistas, estariam uma campanha de divulgação mundial com linguagem mais simples e direta, a diminuição no número de mortes após a chegada dos imunizantes e o impacto das redes sociais. No Brasil, atualmente, está sendo oferecida a quarta dose da vacina pelo Sistema Único de Saúde (SUS), como dose de reforço às anteriores.

5 ATITUDES para prevenir o SUICÍDIO

1. **Dificulte acessos:** Deixe sempre guardadas facas, cordas e medicamentos.
2. **Cuidado com as promessas:** Falar que tudo vai ficar bem, mas sem agir para evitar o pior pode servir de gatilho para atitudes sem volta.
3. **Trate com seriedade:** Supor que a pessoa está brincando só piora o quadro e a solução do problema.
4. **Vigilância constante:** Monte um grupo de apoio 24 horas com a família e não deixe a pessoa sozinha.
5. **Procure ajuda médica:** Atendimento psicológico e medicamentos podem ajudar.

FONTE: FIOCRUZ E MINISTÉRIO DA SAÚDE ILUSTRAÇÃO: M.STYLE/SHUTTERSTOCK

92%

dos brasileiros com HIV já atingiram um estágio indetectável, ou seja, não transmitem o vírus

FONTE: CEJAM - CENTRO DE ESTUDOS E PESQUISAS "DR. JOÃO AMORIM"

Como é a vida com anemia falciforme

Tal diagnóstico requer cuidados diários constantes ao paciente e sua família, mas com tratamento adequado é possível melhorar a qualidade de vida de todos

O QUE É?

- A doença falciforme (DF) é hereditária e faz com que os **glóbulos vermelhos do sangue se rompam mais facilmente,** levando a casos de anemia
- Por ano, **3 mil crianças nascem com a doença falciforme** no Brasil, e 200 mil possuem traços falciforme
- No estado de São Paulo a **incidência é de 1 a cada 4 mil** entre os nascidos vivos

PRINCIPAIS SINTOMAS:

- **84%** dos pacientes sentem **fadiga ou cansaço**
- **62%** relataram sentir-se **deprimidos**

- **57%** indicaram sentir **preocupação ou nervosismo**

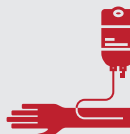
COMO AFETA O DIA A DIA?

- **7,5 dias** é o período médio que pacientes com DF **faltam ao trabalho ou à escola por mês.**
- **54%** dos pacientes com doença falciforme relatam **ter recebido atendimento ruim no passado por falta de conhecimento de profissionais sobre a doença falciforme.**
- O quadro **também afeta cuidadores e acompanhantes dos pacientes,** já que mais da metade dos sintomas impactam negativamente suas próprias vidas, como carreira e educação**, perspectivas de saúde a longo prazo e bem-estar geral.**

ARSENAL DE TRATAMENTO

Existem quatro principais linhas de tratamento da anemia falciforme:

- **Uso de antibióticos** de largo espectro para infecções

- **Analgésicos e hidratação** para crises de dor

- **Transfusão de sangue,** quando necessária

- **Imunização com suplementação** de nutrientes como folato e hidroxiureia, para prevenção

FONTES: PESQUISA SHAPE DA GBT, ESCOLA PAULISTA DE ENFERMAGEM, MANUAL MSD E MINISTÉRIO DA SAÚDE

ILUSTRAÇÕES: INSPIRING E PROKOPENKO OLEG (ÍCONES)/SHUTTERSTOCK

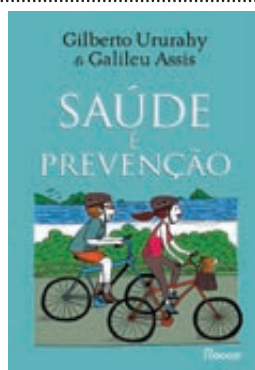
A PRESSÃO ARTERIAL NA RECUPERAÇÃO DE UM AVC

O período de repouso após a incidência de um Acidente Vascular Cerebral (AVC) precisa ser feito de forma segura, para evitar possíveis sequelas. E, ao estudar como o corpo reage nesse momento, pesquisadores da Universidade de Cincinnati descobriram que a pressão arterial pode ter um papel importante para entender as complicações que remanesceram da doença isquêmica. A hipertensão após um AVC, por exemplo, está associada a riscos adicionais de sangramento. Ao mesmo tempo, uma pressão muito baixa pode oferecer um fluxo sanguíneo insuficiente para o cérebro. Por isso, os médicos que realizaram o estudo reforçam que manter a pressão sistólica em equilíbrio é fundamental.

FOTO: AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK

POR HÁBITOS MELHORES

Em *Saúde É Prevenção* (Editora Rocco), os médicos Gilberto Ururahy e Galileu Assis traçam um guia para seguir um estilo de vida saudável, por meio da alimentação balanceada, atividade física regular, sono reparador e com foco em prevenir em vez de remediar.

À venda por R$ 54,90

Saber médico

SAÚDE CARDÍACA

De tempos em tempos surge a notícia de que um atleta profissional, ou amador, sofre morte súbita por uma causa cardiovascular. Será que existe um nível considerado seguro para o condicionamento físico? Parece que não. Um estudo publicado na revista do Colégio Americano de Cardiologia mostrou que o condicionamento cardiovascular extremamente alto não está associado ao aumento do risco de mortalidade. A afirmação veio após 15 anos avaliando 750.300 indivíduos, entre 30 a 95 anos, com testes ergoespirométricos. A maior capacidade cardiovascular para o exercício foi inversamente relacionada ao risco de mortalidade. Mas o risco de morte entre os menos condicionados foi quatro vezes maior que entre os mais condicionados. Além disso, após 20 anos de seguimento, 80% dos homens e 95% das mulheres do grupo mais condicionado estavam vivos. Aumentar o condicionamento físico é tão importante na prevenção de doenças cardiovasculares quanto diminuir o colesterol, glicemia, pressão ou peso.

MÁRCIO BERNIK é psiquiatra e coordenador do Programa de Ansiedade do Instituto de Psiquiatria (IPq-HCFMUSP)

> *Quando se fala em miomas, é preciso entender que eles devem ser tratados a partir do momento em que causam sintomas, e que não obrigatoriamente esses sinais estão relacionados com o tamanho deles, mas sim com a localização dos nódulos*

ALEXANDRE SILVA E SILVA, GINECOLOGISTA OBSTETRA E CIRURGIÃO

10 FORMAS DE AFASTAR O RISCO DE TROMBOSE

Embora as mulheres sejam mais atingidas, ninguém está livre de sofrer com os coágulos, que podem chegar até mesmo ao cérebro ou ao coração. Mas é possível tomar algumas medidas simples para se prevenir

Enquanto você está aí fazendo suas atividades habituais, o sangue não para de correr pelas veias e artérias. Porém, em alguns momentos as células sanguíneas podem se "unir" e, assim, formar um coágulo. Essa é uma maneira simplificada de explicar o que é trombose. As causas, por sua vez, são inúmeras.

Os fatores podem ser congênitos, aqueles que estão ligados aos nossos genes, ou adquiridos. "A mobilidade reduzida, exemplificada por pacientes acamados ou em recuperação cirúrgica, trabalhadores que permanecem por longos períodos na mesma posição (seja em pé ou sentados) e pessoas que realizam viagens prolongadas, constitui elemento de alto risco para trombose", explica Alexandre Hirata Campacci, cirurgião vascular e endovascular do Hospital Santa Isabel (SP). Já quando falamos das causas genéticas, que são as alterações congênitas, o bom e velho check-up é capaz de diagnosticar.

A falta de movimento é uma das principais causas da doença. Por isso, quem trabalha sentado deve levantar-se de hora em hora para dar uma volta, nem que seja até o banheiro

Embora todos estejam sujeitos à doença, as mulheres são mais acometidas por conta de alguns fatores a que estão expostas, como a exposição aos hormônios, alerta o ginecologista e obstetra Ricardo Luba (SP). Confira algumas dicas de prevenção que estão ao seu alcance. ●

1 Hidroginástica só faz bem

Que o movimento é o melhor amigo da saúde, nós já sabemos. Quando o assunto é trombose, não é diferente. "As atividades aeróbicas são as mais indicadas para a redução do risco de trombose venosa, pois sabemos que desse modo evitamos a estase sanguínea *[nome dado quando o fluxo de sangue para]*", explica o cirurgião vascular Alexandre Hirata Campacci. Em outras palavras, esse tipo de exercício melhora a circulação, afastando os fatores desencadeantes. Para os idosos, que em geral preferem uma atividade com menor impacto, a hidroginástica cumpre muito bem esse papel.

2 Pratique futebol ou outros esportes coletivos

Os esportes coletivos são uma boa opção para quem quer se movimentar e ainda fazer amigos. "Futebol, vôlei, handebol, basquete e outros esportes coletivos colocam o corpo em atividade e deixam a mente mais leve. O exercício ajuda a desestressar, o que também diminui o risco", comenta o médico.

3 Troque o elevador pela escada

A falta de movimento é uma das principais causas da trombose. Se esse é o seu caso, levante-se de hora em hora para dar uma volta. Uma pequena caminhada já ajuda a melhorar a circulação e evita aquela sensação de formigamento. Também troque o elevador pela escada e coloque os pés sobre um apoio.

4 Use meia de compressão ao viajar de avião

Segundo uma pesquisa realizada na Holanda e publicada na *Revista da Sociedade Americana de Hematologia*, o uso de meia de compressão durante o voo reduz em 20% o risco de obstrução venosa. A medida é recomendada em viagens em que o passageiro ficará sentado por mais de cinco horas. >

TEXTO: POR ANA SNIESKO FOTOS: NEW AFRICA E ANTON STARIKOV (1)/SHUTTERSTOCK

5 Atenção ao uso do anticoncepcional oral

As mulheres possuem estatisticamente um risco maior que o homem para o desenvolvimento da trombose venosa. O uso de contraceptivos orais pode aumentar em quatro vezes a possibilidade de uma mulher apresentar trombose venosa em relação a outra que não faz uso do hormônio. "Todos os anticoncepcionais hormonais aumentam o risco de trombose. Uns aumentam mais, outros menos. O risco maior é após os 35 anos, o que não significa que não existam casos abaixo dessa faixa etária", destaca o ginecologista e obstetra Ricardo Luba. Uma opção é o uso do DIU, além de métodos físicos, como o preservativo masculino e o feminino.

6 Drenagem linfática para as gestantes

"Toda gestante tem aumento da capacidade de formação de trombos, que é a trombofilia. Quando isso acontece, o risco de trombose é maior", esclarece o obstetra. A recomendação é fazer um acompanhamento cuidadoso nesse período, principalmente quem tem casos na família. Pratique exercícios físicos, mantenha uma dieta balanceada e cuide do inchaço nas pernas com sessões de drenagem linfática.

7 Acompanhamento médico sempre

Para quem já teve trombose, o acompanhamento médico regular é fundamental. "Para evitar um segundo episódio é preciso investigar a causa inicial", explica o cirurgião. Caso seja identificado que o fator de risco é passageiro, como uma viagem prolongada ou o uso de anticoncepcionais, a prevenção se baseia na exclusão destes. Mas, se o fator de risco é permanente, pode ser necessário o uso de anticoagulantes.

Pessoas com mais de 50 anos, obesos, quem tem histórico familiar e mulheres após a gravidez fazem parte do grupo de risco para a doença

As varizes, além de ocasionar o aparecimento de veias tortuosas, dilatadas e azuladas, também acentuam a pressão venosa nas pernas e podem culminar em casos de trombose

8

Alimentos roxos no prato

Com altas doses de antioxidantes, eles ajudam a melhorar o trabalho do sistema circulatório. A uva, rica em catequina, é conhecida pela sua capacidade de proteger as artérias. Já a berinjela, que também carrega o poder dos alimentos roxos, é rica em antocianinas – estas não apenas auxiliam a conter o LDL como dão um empurrão para o HDL, o bom colesterol, subir. Com veias e artérias protegidas, o risco de trombose diminui.

9

Chá verde contra o inchaço

"Pessoas com mais de 50 anos, indivíduos obesos, histórico familiar e mulheres após gravidez são alguns exemplos de grupos com condições que aumentam o risco de ter varizes", salienta a professora do curso de Naturologia da Universidade Anhembi Morumbi (SP) Vivian Malva. A pessoa pode sentir dor, ardor ou sensação de peso nas pernas e um leve inchaço. "Como prevenção, o chá verde é uma boa pedida", recomenda.

10

Aromaterapia ameniza o quadro

Outra vertente da Naturologia que pode ser usada para amenizar as varizes é a aromaterapia. Por meio de óleos essenciais, Vivian explica que é possível aproveitar a função aromática e tópica para colaborar no tratamento tópico. Misture 10 ml de óleo vegetal (óleo de semente de uva ou de amêndoas, por exemplo) e 3 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta. Dilua até a mistura ficar homogênea. Aplique na região das varizes uma vez por dia. "Essa combinação de ativos possui a função de estimular o sistema linfático e circulatório", complementa a naturóloga.

Tratamento

INTESTINO INFLAMADO

Dores abdominais constantes, diarreia e emagrecimento. Esses são alguns dos sintomas das doenças inflamatórias intestinais, um grupo de patologias que afeta mais de 10 milhões de pessoas em todo o mundo **por VERIDIANA MERCATELLI**

Longe de ser incomum, entre 12 e 55 pessoas em cada 100 mil brasileiros sofrem com as chamadas doenças inflamatórias intestinais (DIIs). É que esse quadro ocorre principalmente em países industrializados, como explica Matheus Freitas Cardoso de Azevedo, gastroenterologista do ambulatório de DIIs do Hospital das Clínicas da FMUSP: "No Brasil, a maior concentração está em regiões como São Paulo, por exemplo."

É possível que uma dieta rica em gordura e alimentos refinados, processados e ultraprocessados, mais presente nas regiões desenvolvidas, tenha um papel importante. Por isso, os casos de DIIs não param de aumentar. "Com o passar das décadas, há um aumento da incidência nos países em desenvolvimento, semelhante ao que foi observado nos desenvolvidos", alerta Rogério Saad, coloproctologista e presidente do Grupo de Estudos da Doença Inflamatória Intestinal do Brasil (GEDIIB).

Uma dieta rica em gordura e alimentos refinados, processados e ultraprocessados pode estar entre as principais causas do desenvolvimento dessas doenças

Causas prováveis

Embora provoquem sintomas parecidos, a verdade é que as DIIs não têm uma única causa identificada. Mas os pesquisadores acreditam que, além da alimentação rica em produtos processados, outros fatores podem estar envolvidos, como: alterações genéticas na flora intestinal; o mau funcionamento do sistema imunológico, que, ao tentar combater microrganismos invasores, lança no organismo quantidade excessiva de citocinas, substâncias protetoras do organismo que acabam por atingir também as células do trato digestivo; e a hereditariedade. Além desses fatores endógenos, o tabagismo, que é o fator de risco controlável mais importante para o desenvolvimento da Doença de Crohn, e o estresse interferem em todo o funcionamento do organismo, inclusive no intestino.

Semelhantes, mas não idênticas

A doença de Crohn e a retocolite ulcerativa são os dois principais distúrbios desse grupo de doenças. A primeira delas é uma inflamação intestinal que pode afetar todo o sistema digestivo, desde a boca até o ânus. Nela, todas as camadas da parede intestinal são comprometidas. >

A vida com DII

41% dos pacientes **demoraram + 1 ano até o diagnóstico final**

43% dos entrevistados sentem que **a doença os impede de realizar todo o seu potencial nos estudos ou no trabalho**

51% relatam que a DII **afetou sua carreira**

20% se **ausentaram do trabalho/estudo** por **mais de 25 dias**

78% dos entrevistados tiveram de **cancelar compromissos sociais** e encontros com amigos por entrarem **em crise**

FONTE: JORNADA DO PACIENTE COM DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL – ESTUDO QUANTITATIVO E QUALITATIVO SOBRE A VIDA DO PACIENTE COM DII NO BRASIL. REALIZAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE COLITE ULCERATIVA E DOENÇA DE CROHN (ABCD), ENTRE MAIO E JUNHO DE 2017. FOTO: POPTIKA E ILUSTRAÇÃO: ELEIN K/SHUTTERSTOCK

Por terem sintomas digestivos bastante parecidos, nem sempre é fácil descobrir a doença que está inflamando o intestino. Por isso, o diagnóstico correto pode levar de um a três anos

Já a retocolite ulcerativa pode atingir partes ou todo o intestino grosso, chamado de cólon, e sua última porção, o reto, causando uma inflamação que atinge principalmente a camada interna do intestino. Durante as crises inflamatórias, essa mucosa incha e fica irritada, o que dificulta a absorção de água, gordura e nutrientes, além de causar uma dor no abdome, sangramentos e diarreia.

Mas nem sempre é fácil ou rápido saber qual delas está complicando a vida do paciente. Isso porque o diagnóstico correto pode levar de um a três anos, afirmam os especialistas. O principal motivo para essa demora é justamente a semelhança entre os sintomas das duas doenças presentes no mesmo sistema digestivo.

Atenção aos sinais

As manifestações das DIIs variam conforme a parte do intestino afetada. Por exemplo, na doença de Cronh, as dores abdominais são intensas e localizadas na parte inferior e do lado direito do abdome. Já na retocolite, a intensidade dessa dor varia de acordo com o tamanho da área afetada e, em geral, aparece na parte inferior esquerda do abdome.

No entanto, as duas doenças apresentam basicamente os mesmos sintomas: diarreia, presença de sangue ou catarro (muco) nas fezes, emagrecimento, dor abdominal (cólicas), sensação de inchaço, febre, fadiga ou exaustão e urgência e dor ao defecar. Além dessas manifestações típicas, as DIIs podem apresentar sintomas diversos, sinal de que as doenças podem ter afetado outras áreas. Na pele, por exemplo, pode causar alergias leves, irritações, úlceras ou nódulos dolorosos. Já nas articulações, provoca inchaço e dor. Aftas na boca, além de dor e coceira nos olhos são outros sinais das DIIs. >

Tratar é a chave

Veja o arsenal terapêutico disponível

AMINOSSALICILATO: Medicamento tópico anti-inflamatório, age por contato, e não interfere no sistema imune.

IMUNOSSUPRESSORES: Reduzem a atividade do sistema imunológico. Também são usados em transplantes com o mesmo objetivo. O acompanhamento médico é fundamental.

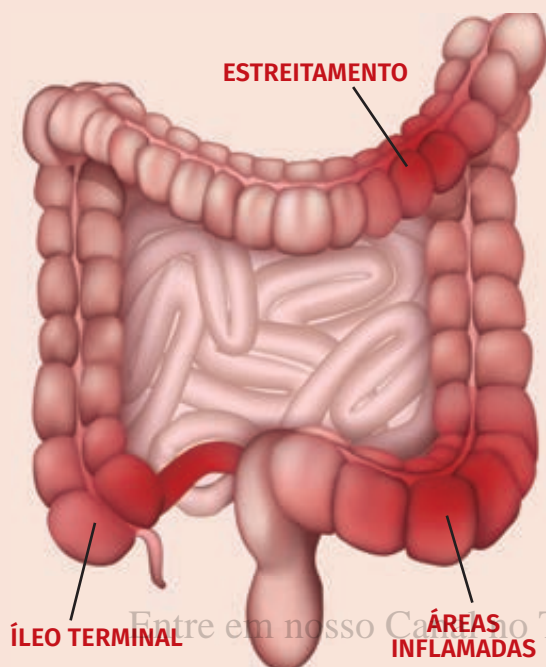
CORTICOSTEROIDES: Anti-inflamatórios potentes, que podem interferir no sistema imunológico. Devem ser usados por um período curto ou nos momentos de crise, sempre com orientação médica.

ANTIBIÓTICOS: Podem ser utilizados quando há evidências de infecções, na presença de fístulas próximas ao ânus e/ou quando houver abscessos.

IMUNOBIOLÓGICOS: Representam o maior avanço contra as DIIs nos últimos tempos. Desenvolvidos por engenharia genética, atuam em várias etapas do processo inflamatório, bloqueando substâncias que desencadeiam inflamação e fazem com que a doença se manifeste.

CIRURGIAS: Algumas complicações podem persistir mesmo com o tratamento adequado, causando perfurações, fístulas e estreitamento do intestino. "O tratamento cirúrgico está indicado somente quando aparecem, na Doença de Crohn, abcessos e fístulas entéricas, complicações graves e com alto índice de mortalidade", completa André Augusto Pinto.

ILUSTRAÇÃO: IRINA STRELNIKOVA/SHUTTERSTOCK

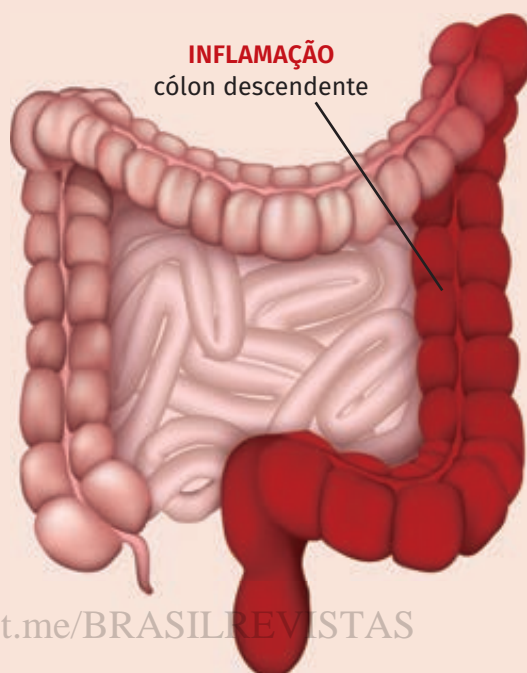
Doença de Crohn

LOCALIZAÇÃO - Atinge principalmente a parte inferior do intestino delgado (íleo) e início do intestino grosso (cólon).

PROFUNDIDADE DAS LESÕES - A inflamação afeta toda a espessura da parede intestinal. Em casos graves, as lesões provocam perfurações e estreitamento do intestino.

SINTOMAS - Além de diarreia pontual, cólica abdominal e, às vezes, febre e sangramento retal, pode haver também perda de apetite e de peso. As diarreias recorrentes e a presença de sangue nas fezes são pouco frequentes.

PÚBLICO-ALVO - Instala-se normalmente em pessoas com idade entre 20 e 40 anos, mas pode ocorrer também entre 50 e 80 anos.

CONEXÃO GENÉTICA - Nessa patologia a genética não é determinante. Sua origem é muito mais multifatorial do que pela influência dos genes herdados.

Retocolite ulcerativa

LOCALIZAÇÃO - Está limitada ao intestino grosso. Em geral, começa no reto, a última parte do cólon, que vai até o canal anal.

PROFUNDIDADE DAS LESÕES - Só inflama as camadas mais superficiais do intestino, sem apresentar fissuras ou estreitamentos.

SINTOMAS - Além de perda de apetite e de peso, febre e bastante dor abdominal, a diarreia é mais frequente e pode ser (ou não) acompanhada de muco e/ou sangue.

PÚBLICO-ALVO - A média de idade de pessoas diagnosticadas varia entre 15 e 25 anos.

CONEXÃO GENÉTICA - O risco de desenvolver a doença está entre 5,2% e 22,5% para os parentes de primeiro grau (mãe ou pai) de uma pessoa afetada.

FONTE: MATHEUS FREITAS CARDOSO DE AZEVEDO, GASTROENTEROLOGISTA   ILUSTRAÇÃO: MEDICALSTOCKS/SHUTTERSTOCK

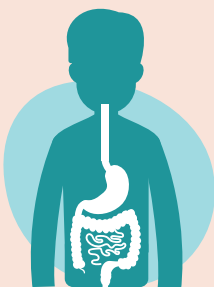
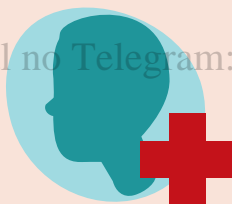
Dá para melhorar a jornada do paciente

Quando aparecem cólicas abdominais e diarreias, em geral o paciente procura atendimento no pronto-socorro para ser medicado e ficar bem rápido. Mas nem sempre isso é suficiente. Por isso, fique sempre de olho:

AOS PRIMEIROS SINAIS

"Os sintomas para procurar um especialista são: fortes dores abdominais, perda de peso, diarreias frequentes com ou sem sangue. Se o seu exame de sangue apresentar Proteína C Reativa em níveis mais elevados, o profissional deverá fazer uma investigação mais apurada", diz Matheus Cardoso de Azevedo.

PROCURE AJUDA RAPIDAMENTE

Quanto mais cedo você tiver um diagnóstico, melhor. Sem o tratamento adequado, as crises persistem e os sintomas podem se intensificar.

EM BUSCA DE UM ESPECIALISTA

Se os desconfortos começarem a ser frequentes e a intensidade dos sintomas aumentar, indícios de uma doença inflamatória crônica, é melhor procurar um **gastroenterologista** ou um **coloproctologista** para que o profissional possa fazer um diagnóstico preciso.

NÃO DESANIME

Evite se estressar se o especialista não chegar ao diagnóstico definitivo na segunda consulta. Em média, o diagnóstico demora até um ano para ser confirmado.

DE VOLTA À VIDA NORMAL

A boa notícia é que, com o tratamento certo, o paciente consegue controlar os sintomas, entra em fase de remissão e pode voltar a ter uma boa qualidade de vida.

FONTES: MATHEUS CARDOSO DE AZEVEDO, GASTROENTEROLOGISTA; GUIA MULTIDISCIPLINAR – SAIBA TUDO SOBRE AS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS (DIIS). COM APOIO CIENTÍFICO DO GEDIIB (ORGANIZAÇÃO BRASILEIRA DE DOENÇA DE CROHN E COLITE) E CAMPANHA SIGA SEM PAUSA DA JANSSEN ILUSTRAÇÃO: IRINA STRELNIKOVA/SHUTTERSTOCK

Como diagnosticar

É preciso consultar um especialista e responder a inúmeras perguntas sobre todo o histórico clínico. "É importante relatar ao médico, o mais detalhadamente possível, não apenas que sente dor, mas qual a sua intensidade, a localização, há quanto tempo vem sofrendo com esse sintoma, além de contar sobre seus hábitos alimentares e em que ocasiões ocorrem as crises dolorosas. Esses pormenores podem ser essenciais para o médico fazer o diagnóstico", diz Rogério Saad.

Passada essa etapa inicial, o especialista poderá solicitar exames, como colonoscopia, endoscopia, ressonância magnética, biópsia do intestino, análises de sangue e fezes, tomografia, entre outros. O processo pode ser demorado, mas é necessário. O diagnóstico correto é o principal instrumento para o profissional indicar o melhor tratamento para cada caso e orientar seu paciente sobre os cuidados que deverá ter em relação à sua doença.

Tratamentos eficazes

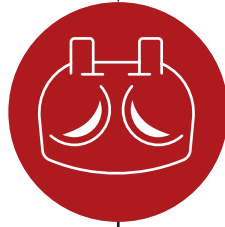
Os médicos ainda não têm uma solução definitiva para as DIIs: "Não há tratamento curativo, mas existem medicamentos que reduzem a intensidade dos sintomas e a inflamação produzida pelas doenças", diz André Augusto Pinto, cirurgião geral e cirurgião bariátrico da Clínica Gastro ABC (SP). Daí a importância de um diagnóstico correto para que os tratamentos sejam iniciados da maneira adequada e no momento certo.

Entretanto, as indicações dependem do estágio da doença, da intensidade dos sintomas e de outras circunstâncias individuais que devem ser avaliadas pelo médico. O paciente deve ser o protagonista de seu tratamento, seguindo à risca as orientações do especialista, não deixar o tratamento de lado e nunca se automedicar. ●

DORES NOS SEIOS

Queixa comum entre as mulheres, a chamada mastalgia é responsável por uma grande procura de consultas médicas, seja pela intensidade da dor ou pelo medo da associação com o câncer de mama

COMO ACONTECE

A mastalgia pode se manifestar como aperto, pontada ou desconforto em uma ou em ambas as mamas. A durabilidade do incômodo varia – constante ou não –, e geralmente está associado à sensação de peso e inchaço.

CUIDADO COM O SUTIÃ

Muitas vezes a dor é causada pelo uso inadequado do sutiã, seja pelo tamanho errado ou por bojos e aros metálicos que pressionam a mama. A peça pode ainda não dar sustentação suficiente para o tamanho do seio.

FATOR HORMONAL

O desconforto é comum e pode ter relação com o ciclo menstrual. Já durante a gravidez e a lactação a dor é por conta dos hormônios responsáveis pelo desenvolvimento da glândula mamária e pela produção e ejeção do leite.

NÃO SE IRRITE

O estresse emocional é outro fator relacionado com o aparecimento ou agravamento do quadro de mastalgia. A tensão emocional pode levar à liberação de substâncias que vão provocar dores nas mamas.

REVEJA SEUS HÁBITOS

A retenção de líquidos e ingestão excessiva de cafeína podem causar ou agravar a dor. Mais um possível motivo é o esforço dos músculos durante a prática inadequada de exercícios físicos, muitas vezes confundindo a origem da dor.

MEDICAÇÃO SOB ALERTA

A reposição hormonal e o uso de anticoncepcionais podem estar relacionados à mastalgia. Medicamentos sempre devem ser prescritos e controlados por um especialista para adaptação da dose e efeitos indesejáveis.

TEXTO: MURILO TORETTA FONTE: GABRIELA ALBUQUERQUE, MASTOLOGISTA DO INSTITUTO ONCOVIDA/ONCOCLÍNICAS (SP) ILUSTRAÇÕES: ANASTASIA BOIKO E M.STYLE (ÍCONES)/SHUTTERSTOCK

BIOSSIMILARES: REMÉDIO MAIS ACESSÍVEL

Fabricados a partir de organismos vivos, como fungos, bactérias ou até de mamíferos, esses medicamentos democratizam o acesso a um tratamento biológico de ponta **por CRISTINA THOMAZ**

Muitas pessoas conhecem os medicamentos genéricos, aqueles que são batizados com o nome do princípio ativo que os compõe e são bem mais baratos do que os de referência. Mas poucos sabem o que são medicamentos biossimilares, embora eles já existam há 16 anos e sejam amplamente consumidos em muitos países, inclusive no Brasil. O reumatologista Valderílio Feijó, Doutor em Reumatologia, professor adjunto na Universidade Federal do Paraná e Coordenador do Fórum Latino-Americano de Biossimilares, explica de forma didática o que são esses medicamentos. De antemão, já adianta a boa notícia: eles são altamente eficazes para tratar diversas doenças crônicas e têm um custo atrativo. Acompanhe sua entrevista exclusiva para a **VivaSaúde**.

Valderilio Feijó Azevedo é médico reumatologista, Doutor em Reumatologia, professor adjunto na Universidade Federal do Paraná e Coordenador do Fórum Latino--Americano de Biossimilares

Afinal, o que são biossimilares?

Trata-se de uma classe especial de medicamentos compostos por moléculas equivalentes e extremamente similares às dos medicamentos biológicos de referência. Embora haja uma diferenciação na estrutura dessas moléculas em comparação com o produto de referência, não há nenhum impacto em sua qualidade e na eficácia comprovada. Vale ainda explicar que os medicamentos biológicos são todos aqueles obtidos a partir de organismos vivos, como fungos, bactérias ou até de mamíferos, e não de compostos químicos.

Quando eles surgiram?

O primeiro biossimilar de um produto biológico foi aprovado na Europa em abril de 2006. Foi o Omnitrope®, biossimilar do Genotropin®, um hormônio de crescimento. Já o primeiro anticorpo monoclonal biossimilar – uma categoria desse medicamento – foi o CTP-P13 (infliximabe). Esse lançamento abriu as portas regulatórias para outros produtos de moléculas mais complexas e foi o primeiro aprovado para comercialização pela European Medicines Agency (EMA), a americana Food and Drug Administration (FDA) e várias outras agências reguladoras pelo mundo.

A lógica dos biossimilares em sua relação com os biológicos é a mesma dos genéricos com os medicamentos de marca?

Não. O genérico é uma cópia do medicamento de referência que perdeu sua patente. É preciso comprovar sua bioequivalência, mas não são necessários ensaios clínicos, o que os torna até 90% mais baratos. Os biossimilares não podem ser comparados com os genéricos porque não são cópias dos biológicos cuja patente expirou, mas sim, como o próprio nome diz, similares, equivalentes. E precisam passar por estudos complexos para comprovar essa biossimilaridade – análises laboratoriais, testes pré-clínicos e estudos clínicos.

Por que esses medicamentos são importantes?

Na farmacopeia, a medicina se divide na era pré-biológica e biológica. Na pré-biológica, os medicamentos eram obtidos exclusivamente por compostos químicos, sintéticos. Já na era biológica, os tratamentos se tornaram mais eficazes e com menos efeitos adversos porque os medicamentos biológicos são alvo-específicos, ou seja, agem apenas no local determinado. Existe muito investimento para produzir um medicamento biológico, eles não são baratos.

Na medicina biológica, os tratamentos se tornaram mais eficazes e com menos efeitos adversos porque agem em alvos específicos

Com os biossimilares, conseguimos levar essa qualidade do biológico a um custo de 20% a 30% menor. Essa economia é importante porque facilita o acesso ao tratamento e, em caso de um sistema público, permite que se amplie o acesso a um número maior de pessoas.

Os biossimilares têm sido utilizados para tratar quais tipos de patologias?

Eles melhoraram o manejo de alguns tipos de câncer, doenças inflamatórias intestinais, como a doença de Chron, doenças dermatológicas e, principalmente, as autoimunes com especificidades inflamatórias crônicas. Na área de reumatologia, por exemplo, usamos no tratamento de artrite reumatoide, espondiloartrites axiais e artrite psoriásica, para citar algumas enfermidades. Com os anticorpos monoclonais é possível inibir alvos específicos, importantes mediadores da inflamação crônica. Com os biossimilares, então, conseguimos tratar enfermidades para as quais não tínhamos opções ou, quando tínhamos, traziam muitos efeitos adversos. E os biossimilares são utilizados tanto no sistema de saúde privado como no SUS.

Você sabia? As insulinas são medicamentos biológicos. Assim como outros de sua classe, não podem ser expostas a vibrações e grandes mudanças de temperatura sob o risco de perderem sua eficácia

FOTO: DAVIZRO PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK

Existem recomendações especiais para fazer uso desses medicamentos?

Em geral, os medicamentos biológicos são produtos instáveis que não podem ser expostos a vibrações e grandes mudanças de temperatura sob o risco de perderem sua eficácia. Por isso, exigem condições especiais de estocagem, armazenagem e distribuição. Alguns, de uso endovenoso, precisam ser tomados em hospitais ou centros clínicos. Outros, de uso subcutâneo, podem ser administrados em casa. Mas o médico sempre precisa atestar se o paciente tem condições de armazenar o medicamento em temperatura adequada. Não é nada muito difícil. As insulinas, por exemplo, são medicamentos biológicos que os usuários levam para suas casas.

O senhor disse que, além da eficácia, os biossimilares são bastante seguros. Como se dá a regulamentação desses remédios no país?

Os biossimilares são produzidos por grandes companhias que investem em pesquisa e desenvolvimento, em tecnologia e na capacitação de especialistas em biotecnologia. Seguem uma regulamentação específica e bastante avançada, inspirada no que se determina na Europa e nos EUA. O Brasil foi o primeiro país da América Latina a ter uma regulamentação para biossimilares e, assim como acontece com outros medicamentos, é fiscalizado pela Anvisa.

FOTO: DRAGANA GORDIC/SHUTTERSTOCK

Artrite reumatoide, espondiloartrites axiais e artrite psoriásica são algumas das doenças reumatológicas tratadas com biossimilares

Aqui no Brasil já está devidamente consolidado o uso dos biossimilares ou ainda existe algum tipo de resistência?

No começo, os biológicos causaram desconfiança até em alguns médicos. No entanto, na Europa e nos EUA, não existe mais nenhuma preocupação sobre a eficácia dos biossimilares, já está tudo estabelecido. Mas no Brasil, embora a qualidade, eficácia e segurança desses medicamentos também já estejam devidamente comprovadas, ainda existem profissionais que não estudaram os biossimilares o suficiente e transmitem essa falta de informação para os pacientes. Penso que os profissionais precisam ser educados pelas sociedades médicas nesse tema, e não pela indústria. Se estão inseguros para prescrevê-los, passarão essa insegurança para o paciente.

Na sua opinião, as pessoas estão mais preocupadas com a cura de suas eventuais doenças e não com o tipo de medicamento que usam?

Isso é verdade: os pacientes estão mais preocupados em ter acesso a tratamentos de saúde – e é justamente esse o ponto que merece atenção. Tem muita gente que faz uso de medicamento biossimilar e nem sabe. Nosso sistema de saúde precisa ampliar o acesso à saúde, e os biossimilares colaboram para isso. Há uma minimização significativa de custos em seu uso, apesar do alto custo de produção. Mas, sobre a divulgação, eu acredito que isso aconteça não só em relação aos biossimilares, mas sobre saúde como um todo, pois há pouca informação divulgada ao paciente. O governo deveria fazer campanhas educativas de forma continuada, por exemplo, sobre doenças prevalentes, como o diabetes, a hipertensão e a Aids, para citar algumas, e seus respectivos tratamentos disponibilizados pelo SUS. É preciso informar a população.

> **Um medicamento biológico não é barato, já que requer muito investimento. Com os biossimilares, é possível ter essa qualidade terapêutica a um custo até 30% menor**

O que podemos esperar dessa indústria no Brasil?

O Brasil entrou atrasado no mercado de biotecnologia voltada à saúde humana, mas vem sendo beneficiado com a transferência de tecnologia de outros países. Há muitas empresas públicas envolvidas na produção desses medicamentos, como o Instituto Butantan e a Bio-Manguinhos/Fiocruz. Temos mais de 30 medicamentos biossimilares aprovados e, nos próximos anos, esse número deve chegar a 70, contemplando outras patologias e, inclusive, doenças raras. Hoje, assim que expira uma patente, a indústria já desenvolve o medicamento biossimilar, inclusive com a realização de estudos clínicos. Aguarda apenas a liberação dos litígios patentários para iniciar a comercialização. ●

FONTE: ALTERNA HAIR CARE   FOTO:GROUND PICTURE/SHUTTERSTOCK

CUIDANDO DO CABELO GRISALHO

A redução de melanina natural dos fios é uma realidade com o passar dos anos. E, ao assumir a nova tonalidade do cabelo, é preciso adotar alguns cuidados simples para garantir madeixas sempre saudáveis e brilhantes. Confira a seguir algumas dicas:

Fique atento ao cardápio: É comum os fios grisalhos virem acompanhados de queda de cabelo. Para evitar o incômodo, priorize uma dieta balanceada e rica em vitamina A, biotina e colágeno.

Proteja-se do sol: O cabelo grisalho queima com mais facilidade sob o sol. Por isso, sempre que sair ao ar livre faça uso de chapéu, boné ou passe protetor específico para o couro cabeludo.

Use produtos específicos: Por falar em cosméticos, ao notar que o cabelo está opaco ou amarelo, prefira xampu indicado para fios grisalhos e que prometa tonificar e dar brilho ao cabelo.

5 DICAS para tratar VEIAS NO ROSTO

1. **Causas:** Exposição ao sol, rosácea, consumo de álcool, mudanças climáticas, gravidez e até o fator genético.
2. **Evite receitas caseiras:** Produtos dermocosméticos só vão diminuir a vermelhidão, mas as linhas demarcadas dos vasos vão permanecer.
3. **Luz pulsada:** Técnica trata a grande maioria dos vasinhos da face, principalmente os mais finos e avermelhados.
4. **Laser:** O Nd Yag 1064 é específico para lesões vasculares, podendo ser utilizado até em veias mais calibrosas.
5. **Prevenção:** Use filtro solar diariamente e evite a prática excessiva de peelings e aplicação exagerada de ácidos agressivos.

FONTE: ALINE LAMAITA, CIRURGIÃ VASCULAR   FOTO: FLIGHT OF IMAGINATION/SHUTTERSTOCK

Para fazer uma esfoliação caseira, adicione uma colher de sopa de açúcar em um sabonete facial. O ingrediente ajuda a tirar a pele morta e a dar brilho. Aplique com pincel, algodão ou gaze, enxágue e depois use a máscara facial de sua preferência

NATÁLIA VENTURELLI, DERMATOLOGISTA

30%

das pessoas preferem ingerir produtos vitamínicos para a saúde da pele em vez de passar cremes e hidratantes tópicos

FONTE: LYCORED

Cicatrizes de acne: causas e tratamento

Tão ruim quanto ter espinhas e cravos é conviver com os sinais que ficam na pele, como resultado do processo inflamatório dessa doença. A seguir conheça as situações em que as cicatrizes são mais recorrentes e o que fazer para ter de volta uma pele mais uniforme.

MAIS COMUM DO QUE SE IMAGINA:

56,4%, dos adultos têm alguma manifestação de acne

9 em cada 10 adolescentes possuem ao menos uma espinha ou cravo, situação que pode se estender até a vida adulta

O QUE CAUSA CICATRIZ:

- Tentar remover cravos ou espinhas
- O processo inflamatório natural da pele causado por acnes mais agressivas
- Em peles negras, a própria pigmentação contribui para as marcas
- Acne duradoura que resulta em depressões profundas na superfície cutânea

TIPOS DE MARCAS:

Icepick: Traduzida como picador de gelo, essa cicatriz costuma ser em forma de V, mais estreita e com pequenos buracos ao redor.

Rolling: Mais profunda e larga com formato ondulado, similar ao efeito de um rolo na pele.

Boxcar: São sinais largos, em formato de U.

ACNES QUE DEIXAM MANCHAS:

De grau III: pústulas, cravos e pápulas

De grau IV: cistos e nódulos com secreção

De grau V: processos inflamatórios na pele que podem causar mal-estar e até mesmo estado febril

CUIDADOS CASEIROS E TRATAMENTOS MÉDICOS:

- Uso de **cremes noturnos ou clareadores,** indicados por um dermatologista;
- Aplicação diária de **filtro solar;**
- **Lasers,** aplicados nas manchas e em consultórios;
- **Microdermoabrasão com peelings químicos** para retirar camadas superficiais dos sinais;
- Em cicatrizes profundas, **laser com CO2 fracionado;**
- Em casos mais graves pode ser necessária a técnica de **descolamento da subcisão** e depois **preenchimento com ácido hialurônico;**
- E independentemente do quadro, **quanto antes iniciar o tratamento, melhor** o resultado.

FONTES: SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA, AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY E DRA. CARLA GÓES, MÉDICA CIRURGIÃ ESPECIALIZADA EM DERMATOLOGIA ILUSTRAÇÕES: IGDEEVA ALENA, CHARLESSE WANGMANDO/SHUTTERSTOCK

PONTO DA VIRADA

Segundo os ensinamentos de Buda, o estado de nirvana pode ser alcançado por um caminho de oito aspectos. Como você se percebe nessa trajetória?

Há pessoas que se acham imbuídas de poderes extraordinários. Na verdade, estão cada vez mais longe do verdadeiro caminho. Não deseje nem imagine que está desenvolvendo poderes místicos especiais. Apenas não crie obstáculos, não interfira nos processos simples e naturais de comunicação a distância. Reconheça, deixe acontecer.

É comum a todos nós, seres humanos. Se quiser pegar, segurar, apossar-se, estará emaranhando-se em suas próprias intenções e perderá o momento. O ponto de virada. Não o perca. Seja. Transforme-se em você mesmo, ser humano simples e complexo, sagrado e profano.

Dizemos que só Budas reconhecem Budas e que apenas Budas transmitem a Budas o estado desperto, iluminado. A aparência da pessoa não se modifica, mas interiormente houve uma grande mudança. Buda significa alguém que vê a realidade assim como é, percebe a lei de causa e efeito, entende que tudo está interligado e em constante mudança. Reconhece que não há um eu permanente, mas há um estado chamado nirvana.

Nirvana é a extinção das oscilações da mente. É a tranquilidade da entrega e da confiança, da aceitação e da gratidão. É um estado de sabedoria amorosa.

Segundo os ensinamentos de Buda, o estado de nirvana pode ser alcançado por meio de um caminho de oito aspectos: 1 - compreensão correta, 2 - pensamento correto, 3 - ponto de vista correto, 4 - fala correta, 5 - meio de vida correto, 6 - ação correta, 7 - esforço correto e 8 - meditação correta.

Esses são meios hábeis, que podem ser percebidos nos processos meditativos, quando penetramos a essência e a reconhecemos em nós e em tudo que existe. E há perguntas a fazer para testar nossa compreensão desses oito aspectos:

1) Será que compreendemos quem somos, o que estamos fazendo com nossa vida e o que poderíamos fazer?

2) A nossa maneira de pensar é clara e transparente ou nos perdemos em redemoinhos sem sentido? Quem nos ensinou a pensar? Pensamos palavras, imagens?

3) Nosso ponto de vista é correto ou somos conduzidos e manipulados a ter pontos de vista que distorcem a realidade e causam conflitos e dores?

4) A nossa fala é macia e amorosa? Leva os seres à verdade e ao caminho?

5) Qual é o nosso meio de vida? Somos capazes de conviver em harmonia e respeitar outras formas de vida?

6) Somos capazes de agir adequadamente, sem exageros e sem faltas?

7) Fazemos esforço para atingir nossas metas corretamente ou nos esforçamos na direção oposta aos nossos propósitos?

8) Meditamos sem expectativa de ganho ou queremos ter poderes especiais?

São perguntas importantes para desenvolver reflexões capazes de restaurar e dar vida à própria vida. E de curar.

Monja Coen

MONJA COEN é fundadora da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e, com suas palavras amorosas, convida à prática do respeito ao próximo. Publicou, pela ed. Planeta, *Tempo de cura*, de onde o texto foi extraído e editado.

Buda significa alguém que vê a realidade assim como é, percebe a lei de causa e efeito, entende que tudo está interligado e em constante mudança

FOTO: MICHEL FILHO / AGÊNCIA O GLOBO

BONS FLUIDOS

& AUTOCONHECIMENTO

FOTO: ROMOLO TAVANI/SHUTTERSTOCK

A ÁGUA DA LUA E O CICLO MENSTRUAL

A lua tem diversas influências sobre a Terra e suas fases, relação com o sono, a saúde mental e o ciclo menstrual. E foi a partir de uma dessas análises, publicada no *Science Advance*, que os cientistas apontaram uma sincronia entre a luz da lua e seus períodos gravitacionais e a menstruação. A descoberta fez os estudiosos se voltarem para a relação do uso de água energizada pela luz do luar com a melhora dos sintomas menstruais. O que se sabe até aqui é que a água é uma substância capaz de assumir as propriedades energéticas ao seu redor, por isso espera-se que o consumo da água lunar, aquela que ficou exposta aos raios da lua, possa ajudar no controle dos sintomas da tensão pré-menstrual. Ainda são necessárias mais análises para se entender a relação e, quem sabe, garantir que um gole da água possa amenizar os desconfortos femininos.

A CERIMÔNIA DO CACAU

A prática consiste em consumir o cacau na sua forma mais natural, seja em grãos, em pó ou com água, logo após acordar. Conheça três benefícios desse costume:

- **Mais energia:** O cacau favorece o fluxo sanguíneo e dá mais disposição ao longo do dia.
- **Por mais alegria:** O fruto também melhora o humor graças aos compostos anandamida e PEA, que dão sensação de felicidade ao organismo.
- **Faz bem para o coração:** Rico em antioxidantes, ferro, magnésio, cálcio e outros nutrientes, o cacau ajuda a proteger a saúde cardiovascular.

FONTE: MBGMINDFULNESS FOTO: JOANNA WNUK/SHUTTERSTOCK

30 MIN

de caminhada na praia auxilia a esfoliar as solas dos pés de forma natural

FONTE: HEALTHCARE

FONTE: WELLGOOD FOTO: NEW AFRICA/SHUTTERSTOCK

BENEFÍCIOS E USO DO ÓLEO DE CANELA

Com propriedades aromaterápicas, cosméticas, antissépticas e medicinais, o óleo essencial de canela tem um odor característico e é destilado a partir do vapor da folha ou da casca da árvore caneleira. A seguir, saiba como melhor aproveitar as suas propriedades:

1 **Esquenta o corpo:** Em dias de frio, pingue duas gotas do óleo essencial de canela em um difusor. O aroma quente em contato com a garganta e as narinas ajuda a aquecer o organismo.

2 **Na higiene bucal:** Usado em forma de enxaguante bucal, ou seja, sem engolir, o óleo essencial de canela previne o agravamento de infecções bucais, como as cáries.

3 **Relaxa a tensão:** A composição do óleo ainda ajuda na circulação sanguínea. Pode ser usado em massagens junto a um óleo transportador como o de jojoba.

5 DICAS de cuidados com a CALIANDRA

1 **Local:** A planta é rústica e de fácil adaptação. Priorize o cultivo em lugares em que há sol pleno e solo fértil e bem drenado.

2 **Plantio:** Definido o ambiente, combine adubo animal curtido, cerca de um a dois quilos por muda, com composto orgânico ou húmus de minhoca e farinha de ossos.

3 **Rega:** Em média, duas vezes por semana, mas somente quando o solo estiver seco.

4 **Poda:** Faça a poda com tesoura quando a planta estiver competindo por espaço com outras plantas. Outra dica para a situação é usar estacas de sustentação.

5 **Adubação:** Varia de acordo com a fase da planta. No período de crescimento, use uma fórmula rica em nitrogênio. Para manutenção, utilize a composição NPK 10-10-10.

FONTE: SARAH DINA, PAISAGISTA FOTO: VICTIMEWALKER/SHUTTERSTOCK

3 FORMAS NATURAIS DE EVITAR MOSQUITOS

Com ingredientes simples e misturas caseiras é possível espantar de vez moscas e mosquitos. A seguir descubra como:

Velas de citronela: Comum em lojas naturais, a vela também pode ser feita em casa, com cera de abelha e óleo de citronela. Para potencializar seu efeito, acenda e deixe a vela próximo ao chão e em áreas de pouca brisa.

Repelente de alho: Bata um dente de alho com 1 litro de água, coe e coloque num borrifador. Pulverize levemente as áreas externas. O efeito dura até seis horas.

Alecrim na brasa: Ao fazer um churrasco, aproveite as brasas acesas e coloque um pouco de sálvia ou alecrim para defumar. O odor afasta os mosquitos e as moscas ao longo do dia.

FONTE: EARTHEASY FOTO: ANA BELEN GARCIA SANCHEZ/SHUTTERSTOCK

AUTOCONHECIMENTO

Para superar padrões de comportamento que o distanciavam do equilíbrio interior, o empresário Daniel Nasser estudou psicologia, filosofia, física, misticismo e religião. Na obra *A cura pela verdade* (Editora Matrix), Nasser traz questões e compartilha ensinamentos de como promover o bem-estar físico e mental.
À venda por R$ 33

Médico de família

FAZENDO AS PAZES COM O SAL

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo de até 5 gramas de sal por dia, o que equivale a uma colher de chá. Batata frita, salada, mandioca ficam muito melhores com um salzinho, não é mesmo? Então, aqui vai a boa notícia para as pessoas que têm pressão alta: não precisa retirar todo o sal da comida. No caso dos idosos, que naturalmente já têm perdas de papilas gustativas, a retirada completa do sal pode causar problemas como falta de vontade de comer ou até hipotensão (pressão baixa). A dica é: tempere a comida normalmente, sem exageros, coloque o sal na batata frita e retire o saleiro da mesa para não cair na tentação de colocar mais sal ainda.
E continue com seus medicamentos para a pressão. Eles serão os maiores responsáveis pelo controle efetivo da pressão alta.

MARCO AURELIO JANAUDIS é médico de família

O mais importante da vida não é a situação em que estamos, mas a direção para a qual nos movemos

OLIVER WENDELL HOLMES, MÉDICO E ESCRITOR NORTE-AMERICANO

PLANTAR É TERAPIA

O cuidado diário com outro ser vivo ajuda a criar um vínculo de responsabilidade benéfico para lidar melhor com a rotina e com a disciplina. Experimente esse efeito

por CRISTINA THOMAZ

Dá para imaginar que uma atividade tão simples como a jardinagem é capaz de trazer tantos benefícios à saúde física e mental? Mas é exatamente isso que comprova um estudo publicado pela *Science Reader*, intitulado *Jardinagem é benéfica para a saúde: uma meta-análise*, ao concluir que a prática reduz a depressão e a ansiedade, diminui o índice de massa corpórea (IMC), aumenta a satisfação e a qualidade de vida, além promover o senso de comunidade.

A pandemia possibilitou às pessoas sentir esses efeitos na prática. Se não movidas pela busca de um hobby, ou mesmo como uma terapia, estar mais em casa fez com que muitos percebessem como o nosso lar merece mais cuidado. "Muitos lares funcionavam apenas como dormitórios e precisaram se adequar à nova realidade, com áreas para home office, estudo remoto e até mesmo lazer", lembra a paisagista Liany Santos. "Vimos antigos jardins e varandas de apartamentos passarem por revitalizações e reformas para acolher mais vasos, plantas, jardins verticais e até projetos paisagísticos completos."

Os números desse mercado também mostraram esse movimento. Nos dois últimos anos, mesmo com a restrição a eventos e festas, o mercado de flores no Brasil seguiu crescendo – 10% em 2020 e 15% em 2021, segundo dados do Instituto Brasileiro de Floricultura.

Prazer que vem da natureza

Embora seja impossível negar como plantas e flores agregam beleza a um espaço, a prática de mexer na terra, plantar e cuidar de samambaias, suculentas e orquídeas, entre outras espécies, traz muito mais do que isso. "Vivemos numa sociedade extremamente focada em produtividade, o que nos leva a fazer sempre mais e melhor. Ter um hobby como a jardinagem é uma forma de aliviar essa tensão e descarregar a energia negativa acumulada, além de relaxar e baixar a ansiedade", explica a psicóloga Karin Kenzler.

Segundo ela, hobby é qualquer atividade que se faz sem cobranças, apenas por prazer: "É um momento em que a pessoa se dedica apenas a si e a mais ninguém." >

A jardinagem é uma forma de aliviar a tensão e descarregar a energia negativa acumulada durante o dia, além de relaxar e baixar a ansiedade

FOTOS: DIMABERLIN E PAVLO S (ÍCONES)/SHUTTERSTOCK

Assim como as plantas, nosso corpo e mente também precisam estabelecer e seguir uma rotina saudável, com horários determinados, para ter mais qualidade de vida

"A prática de uma atividade prazerosa, seja ela qual for, é importante em todas as idades e se torna fundamental com a proximidade da aposentadoria ou mesmo com a diminuição das exigências da maternidade e da paternidade", diz Karin.

A jardinagem, na visão da psicóloga, traz benefícios especiais justamente pelo contato aproximado com a natureza. "Cuidar de um ser vivo como as plantas pode ser muito terapêutico, pois exige ações especiais como a poda, a rega, o controle da exposição ao sol e a adubagem, entre outros. Com isso, cria-se um vínculo de responsabilidade que gera uma rotina saudável, além de suprir até carências afetivas", detalha Karin. "Muitas vezes, as plantas podem ocupar o espaço de animais domésticos, fazendo companhia a quem cuida delas."

Crie um hábito

Outro ganho que a prática traz é ajudar aqueles que têm dificuldade em lidar com a rotina e com a disciplina. "A jardinagem ensina ao ser humano sobre a necessidade de manter cuidados essenciais para a manutenção da vida. Se você não zelar pela sua planta, ela morre", ilustra Karin. "Podemos, com isso, fazer um paralelo com a nossa vida: para manter corpo e mente saudáveis, precisamos estabelecer e seguir uma rotina saudável, com horários determinados para o trabalho, para o sono, fazer as refeições diárias, atividade física e nos dedicarmos a momentos de socialização e de lazer. Isso gera uma sensação de estabilidade e ordem na vida, >

Mais contato com a natureza

HORTOTERAPIA
É a terapia baseada no cultivo de plantas. A ideia é estimular a pessoa a plantar, manter e colher frutas, hortaliças, ervas ou flores – uma maneira de aumentar a relação com a natureza e a conexão entre corpo e mente. Entre os benefícios da prática estão a redução do estresse e da ansiedade, melhora da concentração e da memória, além de aprimorar habilidades motoras e a flexibilidade de braços e pernas.

ECOTERAPIA
É a busca pela cura por meio do contato com a natureza. Envolve atividades simples como uma caminhada, a prática de exercícios, plantio ou apenas a contemplação. Um estudo feito por pesquisadores de Stanford comprovou que participantes que fizeram uma caminhada de 90 minutos em um ambiente natural – em comparação com os que participaram de atividade semelhante, mas em um ambiente urbano – apresentaram níveis mais baixos de "ruminação mental", ou seja, pensamentos repetitivos e angustiantes e mostraram atividade neural reduzida em uma área do cérebro ligada ao risco de doença mental.

BANHO DE FLORESTA
Técnica medicinal criada no Japão, lá chamada de *shinrin-yoku*, defende a imersão na natureza para equilibrar corpo e mente. Envolve a contemplação, a percepção dos estímulos sensoriais e a meditação. A prática foi criada em 1982, pelo Ministério da Agricultura, Silvicultura e Pesca do Japão, como uma forma eficiente de reduzir o alto nível de estresse dos funcionários.

Você só precisa começar

Livre-se das desculpas e coloque literalmente as mãos na terra para usufruir os benefícios da jardinagem com as dicas da paisagista Liany Santos.

NÃO TENHO TEMPO

Comece com poucas plantas de fácil manutenção em lugares estratégicos, por exemplo, por onde você mais circula durante o dia: no banheiro, na janela da cozinha ou na mesa lateral da sala. Se elas estiverem à vista, você não vai se esquecer de cuidar.

NÃO LEVO JEITO

Busque conhecimento. Hoje há muita informação disponível, é só pesquisar. Na hora de comprar uma planta, pergunte ao produtor ou lojista como cuidar. No início, evite espécies com flores, pois elas vão cair e você terá de encarar o desafio de fazê-las florir novamente. Algumas plantas com folhagens verdes são mais fáceis de cuidar, além de serem bonitas e duráveis, como as samambaias.

TODAS AS MINHAS PLANTAS MORREM

Na maioria das vezes, a planta morre por falta ou excesso de água ou por estar num local inadequado às necessidades da espécie, recebendo muita ou pouca iluminação. Siga as seguintes dicas para evitar esses problemas na sua casa: a melhor forma de saber se é necessário regar uma planta é colocar o dedo no substrato e ver se está úmido, ele não deve estar nem seco, nem encharcado; sobre o local, verifique se a planta requer sombra, meia-sombra ou sol pleno antes de decidir onde colocá-la.

FALTA ESPAÇO EM CASA

Hoje existe uma enorme variedade de plantas de todos os tamanhos e para todos os gostos. Para ambientes pequenos são indicadas minissuculentas, cactos e pendentes, que podem ser penduradas num canto do teto, numa varanda ou guarda-corpo.

A planta responde aos estímulos que você dá, é só observar. Ela tende a ficar mais bonita se você limpa as folhas, rega e aduba, por exemplo. Há uma transformação visível com esses cuidados

dois sentimentos essenciais a todo ser humano para vivermos com muito mais saúde física e mental e maior qualidade de vida", reforça a psicóloga.

Do ponto de vista sensorial, dedicar um tempo às plantas é altamente benéfico. De acordo com Karin, as cores, os cheiros e as texturas estimulam as funções cognitivas e promovem o desenvolvimento de novas aptidões e inteligências. "A jardinagem tem sido muito utilizada como terapia e prevenção de demência e Alzheimer", exemplifica. "Com o advento da internet, diminuímos o contato com a natureza e deixamos de notar como é bom estar ao ar livre, sentir o vento no rosto, o cheiro das flores, ouvir o canto dos pássaros e apreciar a textura das folhas. São sensações que a jardinagem nos ajuda a resgatar", diz a psicóloga.

Corpo, mente e alma em conexão

São muitos os benefícios obtidos com a jardinagem e o contato com a natureza, vale conferir

- Ajuda a descarregar a eletricidade estática e a equilibrar o corpo
- Aumenta os níveis de energia
- Alivia o estresse
- Diminui a ansiedade
- Induz o relaxamento
- Promove sensação de bem-estar
- Fortalece o sistema imunológico
- Estimula a criatividade
- Exercita o corpo
- Favorece a concentração e a memória
- Estimula a atenção plena
- Possibilita o estímulo dos cinco sentidos

FONTES: LIANY SANTOS, PAISAGISTA, E KARIN KENZLER, PSICÓLOGA

Eu cuido, elas crescem

Para o professor de jardinagem Randall Fidencio – que está à frente de um dos principais canais sobre o assunto no YouTube, o Vila Nina TV –, a jardinagem colabora, sim, para o autoconhecimento: "Somos intrinsecamente ligados à natureza, mas vamos perdendo essa referência, com tanta tecnologia. A jardinagem promove uma reconexão pessoal profunda."

Para ele, mexer com plantas é lidar com ciclos. "A planta responde aos estímulos que você dá, é só observar. Ela tende a ficar mais bonita se você limpa as folhas, rega e aduba. Há uma transformação visível com esses cuidados e isso mexe com as pessoas", acrescenta.

Fidencio ilustra esse poder com sua história pessoal. Ele cresceu na cidade de Salto (SP) cercado de vasos, mexendo em horta e cuidando de plantas com os pais e a avó. A ligação com a natureza sempre foi muito forte. Adulto, foi morar em São Paulo, onde atuou no teatro e na TV. Depois de vivenciar um período difícil, marcado por episódios de violência e crises de ansiedade, retornou à cidade natal. "Eu me dei conta de que, quando estava mal, foi o período da minha vida em que menos cuidei de mim e das plantas."

Daí em diante, depois de assumir a loja da irmã, que vendia plantas, dedicou-se à formação em jardinagem e paisagismo para ensinar os clientes a cuidar melhor das espécies que compravam: "Fico feliz vendo que muitas pessoas encontram na jardinagem satisfação e relaxamento."

E para quem tem vontade de adotar essa prática como uma terapia, mas ainda não deu o primeiro passo, o professor avisa: é muito mais simples do que parece. "Faça da jardinagem uma atividade prazerosa. Se errar no começo em alguma questão, não se culpe. As plantas têm enorme poder de adaptação e vão colaborar." ●

A JORNADA DO HERÓI

Como aprender a trilhar melhor a vida se inspirando nos 12 passos do mito de Joseph Campbell

Joseph Campbell, escritor, estudou contos e histórias de culturas ao redor do mundo e percebeu que muitos deles tinham uma narrativa parecida, a qual apresentou ao mundo no livro *O Herói de mil faces*, chamada a Jornada do Herói. Sempre que estou vivenciando uma fase nova ou desafiadora procuro olhar para esse momento e me inspiro na jornada, a fim de caminhar com coragem e compreender a trajetória.

A jornada tem doze passos:

O cotidiano é o primeiro passo, quando estamos no *status quo* da vida. É sobre o cotidiano que estamos vivendo.

O segundo passo é exatamente algo de diferente que acontece e te tira do lugar-comum. Pode ser algo inusitado ou mesmo um problema, um erro que nos leva a sair do lugar conhecido e somos convocados à jornada.

O terceiro passo é a recusa e procrastinação. É natural relutarmos diante de algo tão desconhecido que nos tira da zona de conforto. Surgem dúvidas e inseguranças. Precisamos ver o chamado como uma oportunidade de mudar nossa história e prosseguir.

O quarto passo é quando o herói se encontra com o mentor. Nesse processo de não saber o que fazer, alguém de que gostamos nos apoia, ou nós mesmos buscamos um norte em alguém importante e sábio que nos encoraja a seguir.

O quinto passo é o início da caminhada rumo à grande aventura que é viver.

O sexto passo são os testes, aliados e inimigos. Aqui é quando somos capturados pela nova circunstância, temos apoio, provações, situações desconhecidas e não é incomum termos que lidar com pessoas que não querem nos ajudar ou podem nos prejudicar ao longo da caminhada.

O sétimo passo é a aproximação da caverna oculta. O momento de se recolher para olhar para dentro e fazer as reflexões necessárias para lidar com o problema.

O oitavo passo, a provação suprema. Toda história tem momentos marcantes, em que o herói quase morre, ou algo que nos exige muito e temos a sensação de que não iremos dar conta.

No nono passo vem a recompensa e o herói se recupera. Depois da provação, sempre tem algo que o herói ganha, e ele recupera suas forças para seguir. Aqui também sentimos as transformações que toda a jornada trouxe.

O décimo passo é o caminho de volta. Após a batalha, é chegada a calmaria, o lugar seguro, o merecido descanso.

O décimo primeiro passo é a ressurreição. O inimigo ressurge, percebe-se a iminência da morte, e o herói recobra suas forças e renasce. É a glória desse ciclo.

O décimo segundo passo, o retorno com o elixir. Finalmente, após toda a sua caminhada, o herói pode compartilhar algo maior para o bem comum.

Fica a reflexão: além das batalhas individuais, o que dá sentido à existência é compartilhar algo com o mundo. Viva!

ADRIANA PERAZZELLI é terapeuta integrativa e psicanalista. Há mais de dez anos contribui para processos de autoconhecimento e equilíbrio integral do ser.
www.adrianaperazzelli.com.br

Além das batalhas individuais, o que dá sentido à existência é compartilhar algo com o mundo

7 DICAS PARA COMPRAS NO SUPERMERCADO

Planejar, antes mesmo de sair de casa, ajuda a controlar os gastos e ainda evita desperdício

1

Organize o cardápio

Anote os ingredientes necessários para a preparação dos pratos da próxima semana; faça as compras com base nessa lista. Assim não se perdem os perecíveis, como verduras, esquecidos na geladeira. Procure incluir nas preparações aquilo que já tem em casa também. Um bom controle dos estoques evita ter de correr ao mercado em uma emergência e pagar preços mais altos.

2

Faça a lista mensal e a semanal

Elabore uma lista de consumo. Material de limpeza, latarias, mercearia e produtos não perecíveis podem ser consumidos mensalmente, enquanto laticínios, hortaliças e frutas devem ser adquiridos semanalmente, para evitar que haja desperdício e que se estraguem. Procure usar todo o alimento comprado, incluindo talos e cascas, quando possível. Isso contribui ainda mais para a economia doméstica.

Fique atento à venda no atacado

No mercado, cuidado com as chamadas ofertas de produtos em pacotes: se você não vai consumir no mês mais do que duas ou três unidades, não é necessário fazer estoque, principalmente do que tem validade inferior a seis meses. Confira sempre se realmente no pacote de 24 unidades o preço é menor do que no de 12 unidades, por exemplo.

3

TEXTO: RITA SANTANDER FONTE: ANA AFONSO, CONSULTORA DE ORGANIZAÇÃO RESIDENCIAL E EMPRESARIAL
FOTOS: NEW AFRICA/SHUTTERSTOCK

Siga suas anotações

Prefira fazer as compras de acordo com a ordem da sua lista, e não dos corredores do mercado. Sobre a ordem, comece pelos embalados como leites, garrafas, lataria e produtos de limpeza. Depois, priorize produtos mais leves e embalados em sacos, como arroz, farinha e café. Por último, frutas e verduras, carnes e peixes e, finalmente, os congelados.

Sempre pesquise

Conheça os supermercados e o comércio da região próxima de sua casa ou as opções no caminho do trabalho. Pesquisar pela internet é também muito eficiente. Nem sempre vale a pena correr diversos mercados em busca dos menores preços em diversos produtos, pois o gasto com o tempo de deslocamento e combustível acaba encarecendo a compra.

Vá às compras com calma

Com um pouco de paciência e método, você pode colocar em prática a técnica da organização do carrinho, separando os secos dos perecíveis. Isso ajuda no ganho de tempo e na compra de maneira eficiente, sem danificar as embalagens e sem esquecer produtos da lista. Evite, sempre que puder, levar as crianças ao mercado, para não acabar comprando supérfluos ou produtos menos saudáveis.

Guardando os itens

Ao chegar em casa organize imediatamente as compras, colocando na geladeira e no freezer os produtos congelados, assim como as frutas e verduras, que podem sofrer com o tempo de transporte do mercado até sua casa e perder qualidade. Isso ainda reforça na sua mente aquilo que tem em casa e evita compras repetidas, tanto de perecíveis como de não perecíveis.

FLORAIS PARA DORMIR BEM

Conheça dez essências que promovem um sono de mais qualidade e revigorante

Ter uma boa noite de sono tem se tornado um sonho para os brasileiros. De acordo com a Associação Brasileira do Sono, 65% da população dorme mal e por isso apresenta sinais de cansaço no decorrer do dia. Dormir bem é essencial à saúde. A afirmação é do otorrinolaringologista Edilson Zancanella. "Diferentemente do que se pensa, nós não nos desligamos completamente quando dormimos. Ao contrário, mantemos um diferente estado de consciência em que continuamos produzindo hormônios essenciais ao organismo. O sono tem função reparadora para o corpo, servindo para homeostase e consolidação de memória. E, caso não durmamos de uma maneira adequada, ficamos em débito com essas funções", explica.

Mas a falta de sono vai mais além. Pouca gente faz a associação, mas, além do cansaço, da sonolência durante o dia, do raciocínio mais lento, desatenção e dificuldade de manter o foco, dormir mal provoca danos mais sérios ainda: "Uma pessoa que não dorme direito vê comprometido o seu sistema imunológico, tem tendência a desenvolver obesidade, doenças cardiovasculares e gastrointestinais, além de perda crônica da memória", garante Cristina Cury, terapeuta ocupacional especializada em Florais de Bach (SP).

Com redução nas horas dormidas, a probabilidade de desenvolver diabetes tipo 2 também aumenta. É que a falta de sono inibe a produção de insulina (hormônio que retira o açúcar do sangue) pelo pâncreas, além de elevar a quantidade de cortisol circulante, o hormônio do estresse, que tem efeitos contrários aos da insulina, fazendo com que se eleve a taxa de glicose (açúcar) no sangue, o que pode levar a um estado pré-diabético ou mesmo ao diabetes propriamente dito. "Num estudo recente, homens que dormiram apenas quatro horas por noite durante uma semana passaram a apresentar intolerância a glicose (estado pré-diabético)", relata a especialista. >

Com redução nas horas de sono, a probabilidade de desenvolver diabetes aumenta, já que a falta de descanso inibe a produção de insulina

FOTO: VOLOSINA/SHUTTERSTOCK

Produtividade x sono

É um total contrassenso o fato de que, num mundo em que cerca de 50% das pessoas têm problemas para dormir, exista quem troque suas horas de sono em busca de mais produtividade, pessoas que espontaneamente tentam reduzir o número de horas de sono diário. Há quem acredite que, se o corpo for “treinado” para dormir menos, será possível ampliar o número de “horas úteis” do dia, mantendo o mesmo desempenho. “Pura ilusão e uma boa dose de falta de informação sobre a importância que o sono tem no funcionamento do nosso corpo e da nossa mente. Dormir não é apenas uma necessidade de descanso mental e físico. Durante o sono ocorrem vários processos metabólicos que, se alterados, podem afetar o equilíbrio de todo o organismo em curto, médio e mesmo longo prazo”, alerta a terapeuta Cristina Cury.

Ao contrário dos remédios para dormir, os florais não oferecem riscos à saúde. O acompanhamento de um terapeuta floral é importante, mas essas essências não viciam

O tempo necessário

Um estudo publicado pela *National Sleep Foundation*, fundação que se dedica à avaliação da literatura científica do sono, indica as horas de sono necessárias de acordo com a idade. De acordo com a publicação, entre os 14 e os 17 anos, o aconselhável é dormir entre oito e dez horas. Os jovens adultos, de 18 a 25 anos, devem dormir entre sete e nove horas, e os adultos que se encontram na faixa etária entre os 26 e os 64 anos devem dormir igualmente entre sete e nove horas. E quem tem mais de 65 deve dormir entre sete e oito horas.

Porém, como essa é uma realidade distante para a maioria da população, muitos recorrem a remédios em busca de um sono reparador. Só em 2021, segundo pesquisa realizada pela SleepUp, plataforma de terapia digital para distúrbios do sono, 10% da população utilizava remédios para dormir todos os dias, e 35% desses indivíduos não faziam acompanhamento médico, ou seja, são compras ilegais ou comprimidos “emprestados” de amigos ou parentes. “Tomar remédio para dormir é um grande perigo. Se não houver um bom acompanhamento, uma administração correta, esses medicamentos viciam, causando muitos outros problemas para o insone”, alerta Zancanella.

Descubra a causa

Procurar um médico para saber o que tira o seu sono é fundamental. Há exames que monitoram a noite de quem sofre para dormir, registrando variáveis eletrofisiológicas, como a atividade elétrica cerebral (eletroencefalograma), movimento dos olhos (eletro-oculograma), atividade dos músculos (eletromiograma), frequência cardíaca, fluxo e esforço respiratório, oxigenação do sangue (oximetria), ronco e posição corpórea. Identificados os problemas, terapias complementares são cada vez mais utilizadas no tratamento, como os florais.

“Os florais são essências naturais feitas de flores, não têm agentes químicos em sua composição nem contraindicação, não causam dependência nem efeitos colaterais. Podem ser usados por recém-nascidos, crianças, adolescentes, adultos, na terceira idade e por gestantes”, explica Cristina, que informa que a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o tratamento desde 1976. Ela explica que as terapias naturais atuam em um nível diferente dos medicamentos e podem auxiliar em vários problemas: “Os diversos sistemas florais estão em perfeita sintonia com o distúrbio do sono, bruxismo, ansiedade, depressão, apneia, transtorno alimentar noturno, sonambulismo, terror noturno, distúrbio de comportamento do sono REM e pensamentos recorrentes, que são os principais problemas de quem não consegue dormir.”

Ainda segundo a terapeuta, os benefícios acontecem porque os florais atuam no nível energético do corpo e do cérebro, fazendo com que o insone “fabrique” no seu cérebro o desejo de dormir, relaxando simultaneamente a mente e o corpo para pegar no sono. “Os remédios alopáticos não permitem que o próprio indivíduo faça parte do seu processo de cura, ou seja, ‘alguém’ faz isso por ele”, explica. ●

Conheça e aposte nos florais

Eles são extratos líquidos naturais e altamente diluídos de flores, plantas e arbustos que se destinam ao equilíbrio dos problemas emocionais. Totalmente naturais, podem ser receitados para crianças e até animais de estimação. Os famosos Florais de Bach foram criados pelo médico inglês Edward Bach. São 38 essências no total, cada uma indicada para uma emoção específica, que podem ser tomadas individualmente ou misturadas de acordo com o quadro

1 PREOCUPAÇÕES FIXAS E REPETITIVAS = WHITE CHESTNUT
Indicado para os que têm pensamentos indesejados que causam tormento mental.

2 MEDOS E PREOCUPAÇÕES INDEFINIDAS = ASPEN
Para pessoas que têm pressentimentos e pesadelos.

3 SÍNDROME DO PÂNICO = ROCK ROSE
Para quem tem medo de pegar no sono e passar mal.

4 SONO INCONSTANTE = SCLERANTHUS
Para quem dorme e acorda várias vezes durante a noite.

5 MASCARAMENTO DOS SENTIMENTOS = AGRIMONY
Para quem oculta a ansiedade com uma máscara de bom humor, que nega e evita a dor emocional, preferindo os soníferos para anestesiar os sofrimentos.

6 PREOCUPAÇÃO EXCESSIVA = RED CHESTNUT
Indicado para pessoas que se preocupam demais com o bem-estar dos entes queridos.

7 SONO LEVE = WALNUT
Para quem sofre com as influências externas e acorda com qualquer barulho, sem conseguir pegar novamente no sono.

8 PENSAMENTOS RECORRENTES = WILLOW
Indicado para os que ficam remoendo ressentimentos e amarguras do cotidiano e não conseguem relaxar.

9 TENSÃO = IMPATIENS
Para os que são irritados, tensos e impacientes.

10 ANSIEDADE = RESCUE
Essa é uma essência emergencial. Trata-se de um combinado de cinco florais criado para lidar com emergências e situações de crise, momentos em que não há tempo para fazer uma seleção individual de florais.

FONTE: CRISTINA CURY, TERAPEUTA OCUPACIONAL ESPECIALIZADA EM FLORAIS DE BACH (SP) FOTOS: LIGHTWAVEMEDIA E MASA44/SHUTTERSTOCK

Aromaterapia para um sono reparador

Além dos florais, essa é outra alternativa para uma boa noite de sono. Em grande parte das vezes, é o excesso de pensamentos, a ansiedade e o estresse que impedem as pessoas de dormirem bem. Nesses casos, os óleos aromatizantes são aliados. Confira:

LAVANDA – Conhecida por seus efeitos calmantes, uma gota em cada lado do travesseiro já faz diferença. Para quem prefere utilizar os difusores elétricos, 10 gotas são suficientes.

CAPIM-LIMÃO – Esse aroma pode ser usado assim que você chegar do trabalho. Ele vai acalmando a mente, tornando mais fácil pegar no sono.

BERGAMOTA – Esse também é cítrico e tem um efeito interessante: faz lembrar dos sonhos muito vivos e intensos, ajudando a entrar em contato, assim, com seu subconsciente.

LARANJA, TANGERINA, LIMÃO – Os aromas cítricos acalmam e são ótimos digestivos, ajudando depois do jantar o corpo a se preparar para descansar com a digestão completa. Esses aromas podem ser usados à vontade.

EUCALIPTO E HORTELÃ-PIMENTA – Indispensáveis para quem sofre de problemas respiratórios. Basta uma gotinha na gola do pijama para aliviar e promover o sono reparador.

MARACUJÁ – Uma boa massagem com óleo vegetal de maracujá junto com qualquer um dos óleos cítricos ajuda a relaxar o corpo e a mente.

FONTE: BEATRIZ YOSHIMURA, AROMATERAPEUTA FOTO: IRA_EVVA/SHUTTERSTOCK

NETA E AVÓ

Nossas histórias se perpetuam quando se encontram na cozinha

Quando comecei o *Minha Mãe Fazia,* meu projeto de comida e escrita afetuosa no Facebook, há quase uma década, recebi de uma amiga o link para um texto muito bonito. Era da coreana-americana Michelle Zauner, vencedora do 11º Concurso de Redação da revista Glamour, no qual compartilha sua história de dor, cura e cozinha coreana. Nele, ela conta como, na infância, sofria com as crianças que riam dos tentáculos de lula vermelha que saíam de sua lancheira e que detestava quando lhe perguntavam se ela era coreana ou americana – Zauner é filha de uma coreana com um americano. E que a única coisa que a fazia se sentir coreana era a comida.

Morando nos Estados Unidos e cursando a universidade, a mãe de Zauner preparava kimchi, um prato feito à base de vegetais fermentados, salgado e picante, nos finais de semana. Um dia, a mãe descobriu um câncer devastador no estômago, que a levou em poucos meses. Para lidar com a dor, Michelle foi aprender a preparar comida coreana – a mãe não havia lhe ensinado. E foi dessa forma, entre diferentes estágios de fermentação de kimchi, que, aos poucos, foi aprendendo a conviver com a saudade, e eu guardo essa história em mim com detalhes.

Cresci vendo minha mãe preparar pratos que só ela sabe fazer e cujas receitas foi adaptando ao longo do tempo. Quando me dei conta disso, comecei a observá-la mais, perguntar. Mãe, como você fez para deixar esse purê com essa textura? O que tem na cobertura desse bolo? Como você prepara esse frango ensopado?

ANA HOLANDA é jornalista, escritora e editora-chefe da revista *Vida Simples*. Gosta de cozinhar e escrever. E mantém a página *Minha Mãe Fazia,* no Facebook, sobre comida e memórias afetivas.

FOTO: VIVI MANZUR

Aos poucos, tenho construído a minha própria trilha, meu caminho que me leva constantemente às minhas raízes. Anoto todos os modos de fazer em um caderno. Gosto dessa versão à moda antiga, que permanece ilesa ao tempo. Desse momento de folhear as páginas e encontrar as receitas, as anotações pessoais, ver a letra se modificando ao longo dos anos.

Dias desses, minha filha Clara queria fazer bolo de chocolate "igual ao da avó". Peguei o caderno e abri na página do tradicional bolo de chocolate da Arivaldete – dá para encontrar a história do doce e a receita no meu livro *Minha Mãe Fazia.* Clara seguiu a receita passo a passo, do jeito que aprendi com minha mãe. "O segredo está no copo de água quente, filha. Não pode ser quente demais, recém-fervido, caso contrário você irá cozinhar os ovos", avisei. Clara foi fiel às recomendações e, depois do bolo pronto, levou um pedaço para a avó provar. Veredicto: ficou igual. Na semana seguinte, foi a vez de a neta ir à casa da avó ajudá-la a bater e assar o tradicional bolo de chocolate. Gosto de ver esse vai e vem das duas na cozinha, duas gerações em torno da cozinha. Isso me faz ter a certeza de que, nas ausências, minha menina saberá qual rastro a levará a esse lugar que é ninho.

> **Duas gerações cozinhando. Isso me faz ter a certeza de que, nas ausências, minha menina saberá qual rastro a levará a esse lugar que é ninho**

CROMOTERAPIA PARA O EQUILÍBRIO DA CASA

Os tons que utilizamos na decoração têm um forte impacto na nossa saúde mental. Veja como trazer mais energia para o seu lar e bem-estar para a família

Você já parou para pensar em como as cores afetam a sua vida? Seja na hora de escolher uma camiseta, seja na decoração do quarto, os diferentes tons que usamos podem influenciar o nosso estado de espírito e o de quem convive diariamente conosco. E a cromoterapia, técnica terapêutica utilizada desde o Antigo Egito, trabalha exatamente nessa área. A cor, ou sua frequência no espectro de cores visíveis, age como um comando indireto ao sistema nervoso central do indivíduo, que entra em contato com ela por meio da visão. Assim, para cada necessidade específica, uma cor é utilizada.

De acordo com a cromoterapeuta e terapeuta holística Ruth Peralta Vásquez, a cromoterapia é uma ferramenta para o equilíbrio da saúde emocional, mental e energética. "A opção de cores deve ser considerada por todos os membros da família: na vestimenta, na iluminação, na decoração e até na alimentação. As cores da roupa que se usa e até as cores nos alimentos colocados no prato servem para uma finalidade: o equilíbrio", afirma.

As cores da roupa que se usa e até as tonalidades nos alimentos colocados no prato servem para uma finalidade: trazer equilíbrio para todos os habitantes

Quente ou frio?

Utilizar a cromoterapia no cotidiano pode mudar comportamentos de humor e até mesmo estados físicos. Segundo a naturóloga especializada em cromoterapia Olívia Villani, em casos de depressão, desânimo ou mesmo de queda na imunidade, é positivo o uso de cores mais quentes, que estimulam nosso organismo, assim como é importante que cores em tons de azul sejam evitadas nesse momento. Já em períodos de ansiedade, agitação, nervosismo, ira, processos inflamatórios e reumáticos, a recomendação se inverte: é positiva a utilização de cores calmantes, como o azul e o roxo, e negativa a utilização de vermelho e o laranja, por exemplo.

Mas convém não exagerar. Para colorir os ambientes, a ideia que a cromoterapia passa é a de encontrar um meio-termo. >

TEXTO: MURILO TORETTA, COM EDIÇÃO DE LUCIANA FARIA FOTO: PIXEL-SHOT/SHUTTERSTOCK

Como investir na decoração

Não só as cores das paredes contam, a cromoterapia considera o uso de colorações em móveis, cortinas, sofás, roupas de cama, utensílios de cozinha, toalhas e objetos de decoração. Para a naturóloga Olívia Villani, as cores, sendo comandos indiretos ao nosso sistema, exercem funções diferentes também em cada item da casa, e muitos desses objetos podem ser coloridos com fins terapêuticos para toda a família. “Em dormitórios, por exemplo, pretendemos que nosso sistema físico e psicoemocional se acalme para que tenhamos um bom estado de sono, portanto, as cores das roupas de cama são mais positivas, claras e em tons calmantes, como azul, verde, cor-de-rosa, lilás e até mesmo branco. Em cozinhas ou copas, podemos usar na geladeira ou em utensílios cores em tonalidades mais quentes, como o vermelho, o laranja e o amarelo”, afirma.

O azul transmite paz , tranquilidade e sossego, por isso é bom para ambientes calmos , como o quarto de dormir. Só que, em excesso, pode até provocar tristeza

Ruth explica que o exagero nas cores ou a falta delas pode afetar a energia dos moradores. "Se a cor azul transmite paz, tranquilidade e sossego na medida certa, é uma boa cor para um ambiente onde o sono deve ser tranquilo e reparador. Mas se essa cor está em abundância, pode trazer decaimento, tristeza ou até desânimo. Da mesma forma, a cor amarela, que significa alegria, descontração, leveza, também promove a criatividade e o raciocínio, e em excesso pode causar inquietação, hiperatividade, distração e falta de concentração", conta a cromoterapeuta.

Equilíbrio em família

"As cores específicas para cada família são avaliadas por seus elementos individuais, e podem até ser calculadas pela data de nascimento de cada pessoa", diz Ruth. A terapeuta Marcia Finamore acrescenta que mais um aspecto importante para ser levado em conta ao decorar é a faixa etária de quem ali reside: "Para o quarto de adolescentes, cores alegres. Já na média idade, tons suaves", diz. ●

As cores e o Feng Shui

A técnica chinesa do feng shui trabalha com diversos elementos a fim de proporcionar um melhor fluxo da energia vital em um ambiente. Para isso, uma ferramenta comumente utilizada é o baguá, um octógono que mapeia esse fluxo por meio da representação dos oito aspectos mais importantes da vida. Para cada área do baguá, o feng shui recomenda a utilização de objetos específicos – e cores também! A seguir, conheça quais cores são indicadas para cada área da casa. Você pode utilizar móveis, roupas de cama e objetos decorativos nesses tons.

1. **Trabalho:** use preto, azul ou outra cor que remeta especificamente à sua profissão.
2. **Espiritualidade:** prefira tons de azul, verde ou lilás.
3. **Família:** a cor é a verde.
4. **Prosperidade:** púrpura, amarelo, dourado e prateado.
5. **Sucesso:** vermelho, laranja, dourado, prateado e amarelo.
6. **Relacionamentos:** opte por rosa, vermelho e branco.
7. **Criatividade:** branco, cores metálicas e até um colorido.
8. **Amigos:** é melhor usar tons de cinza, ou branco e preto.

FOTO: JET4289/SHUTTERSTOCK

Vista a energia

As cores das roupas podem revelar a nossa personalidade e definir o estado de ânimo de cada momento. "A moda dita muito as tendências, mas não por isso se deve deixar de lado o toque pessoal. Nada de exagero nem de escassez cromoterápica. Deve-se buscar sempre o equilíbrio, pois na variedade também está o bom senso", explica a cromoterapeuta Ruth Vásquez. Veja o que cada tom de roupa representa:

- **Amarelas** transmitem alegria
- **Alaranjadas** antidepressivas e descontraídas
- **Violetas** concentração e amor
- **Verdes** transparecem equilíbrio
- **Azuis** tranquilidade e lealdade

FOTO: MARIDAV/SHUTTERSTOCK

Aplique em casa

A cromoterapia pode ser utilizada na pintura das paredes ou na seleção de objetos coloridos para a decoração. Confira a seguir sugestões para adequar cada cômodo do seu lar de acordo com a técnica

◀ COZINHA

O laranja pode ser usado para despertar o apetite. Já o amarelo favorece a alegria e dá uma sensação de harmonia para a família.

QUARTOS ▼

O verde sugere equilíbrio, físico e emocional, portanto, é uma escolha sensata. Para as crianças, o azul também ajuda a acalmar.

▲ SALA DE ESTAR

O azul sugere calma e tranquilidade; o amarelo auxilia na descontração; o laranja, concentração e objetividade. A melhor escolha vai depender do perfil de cada família.

BANHEIRO ▶

Pode ser utilizada a cor amarela ou uma lâmpada desse tom, pois nos remete ao sol, à alegria. O verde é uma opção para construir um ambiente mais relaxante.

FOTOS: PHOTOGRAPHEE.EU/SHUTTERSTOCK

FONTE: JOURNAL OF CREATIVITY FOTO: MIMAGEPHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK

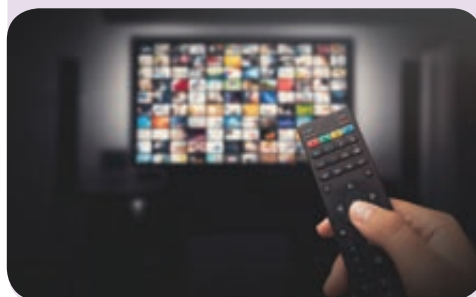
SURPRESAS ESTIMULAM A CRIATIVIDADE E A MENTE

Na teoria o conceito se chama "serendipidade" e significa uma surpresa positiva no seu dia. De acordo com cientistas, lidar com esses encontros ou descobertas inusitadas desperta a criatividade e permite descobrir novos gostos e preferências, sem uma intenção ou conhecimento prévio por trás. Com isso, a mente aprende coisas novas e, consequentemente, sua forma de pensar se modifica, seja para concluir um trabalho, escrever um livro, discutir saudavelmente com outra pessoa ou resolver um problema pessoal. Ainda segundo os pesquisadores, a serendipidade torna o ser humano mais flexível tanto socialmente como espiritualmente, pois as descobertas fortuitas podem encorajar as pessoas a saírem da obviedade da rotina. O conceito também auxilia a aumentar a rede de contatos das pessoas, criando um maior número de conexões causais.

SÉRIES QUE FALAM SOBRE SAÚDE MENTAL

Se você está procurando uma nova série para maratonar, existem opções que vão te fazer pensar mais sobre a importância da saúde mental. Conheça três delas a seguir:

- **Euphoria:** O seriado aborda experiências pessoais de um grupo de adolescentes na escola, incluindo amizades, relacionamentos, traumas, bullying, aceitação, luto e inseguranças. Possui duas temporadas disponíveis na HBO Max.
- **Please Like Me:** A série mistura comédia com drama e traz personagens complexos, imersos em conflitos familiares e outros temas sensíveis, de forma leve e descontraída. Disponível na Netflix.
- **United States of Tara:** Conta a história de Tara, uma dona de casa com transtorno dissociativo de identidade que, após fazer uma pausa na medicação para descobrir a real causa da doença, desperta suas outras personalidades. Disponível na Amazon Prime Video.

FONTE: FLÁVIA BARBATO, PSICÓLOGA COMPORTAMENTAL QUE ATENDE PELA TELAVITA FOTO: PROXIMA STUDIO/SHUTTERSTOCK

42%

dos brasileiros não sabem andar de bicicleta

FONTE: IPSOS

COMO TRAZER MAIS HARMONIA E EQUILÍBRIO PARA SUA CASA

Silvana Bighetti Bozza é geobióloga, consultora de feng shui e autora do livro *Mistérios, Magias e Consciência Cósmica* (Editora Giostri), que traz ensinamentos teosóficos e espirituais para criar um ambiente de paz e aconchego em casa. Confira a entrevista com a escritora:

1. Por que o feng shui auxilia na busca pela paz e pela espiritualidade?
Porque, a partir do momento que você equilibra e harmoniza a sua casa, ou o seu escritório, as pessoas que frequentam esse ambiente sentirão o mesmo equilíbrio, serenidade e paz. Existe uma interação direta entre as pessoas e os ambientes (e vice-versa), e por isso muitas vezes as pessoas acabam criando um clima pesado e negativo num ambiente que antes era agradável. O ideal é sempre atuar nos ambientes e nos indivíduos.

2. De que forma a organização dos ambientes impacta a relação com as pessoas?
Um local desarmônico, com problemas telúricos (que vêm do subsolo, como as falhas geológicas) ou simplesmente a ausência da luz solar pode afetar diretamente a saúde das pessoas que frequentam esse ambiente. Existem vários relatos médicos de pacientes que desenvolveram doenças por estarem expostos a alguma dessas distorções. E, obviamente, sem saúde ninguém consegue atuar no máximo do seu potencial. Com isso, as relações interpessoais também se complicam e deterioram.

3. Como o cuidado com o ambiente em que estamos inseridos ajuda na busca pelo autoconhecimento?
Uma vez que existe uma relação evidente de harmonia entre os ambientes de casa ou de trabalho e as pessoas, naturalmente você saberá onde encontrar a sabedoria para interagir com o seu "Eu superior", ou seja, entenderá que crescer é algo não só levado pelo lado mental, mas também pelo viés emocional e espiritual ao redor.

FOTOS: DAVID BARTOLINI

> *Nem toda ansiedade vivida é patológica, pois ela pode estar agindo para nos beneficiar. Por exemplo, sentir-se ansioso ao fazer uma prova pode ajudar a se preparar para obter resultados positivos*

MAURO FELIX, PROFESSOR DE PSICOLOGIA DA FACULDADE PRESBITERIANA MACKENZIE RIO

5 FORMAS de reaproveitar um GUARDA-CHUVA QUEBRADO

1. **Como varal:** Retire a parte de tecido da sombrinha, prenda-a de cabeça para baixo e use os arames para pendurar e secar roupas.
2. **Para jardinagem:** Remova as nervuras do guarda-chuva e separe as estacas. Utilize-as como suporte para flores mais pesadas e que precisam de sustentação, como peônias.
3. **Acessório na cozinha:** Vai fazer um piquenique ou um lanche ao ar livre? Use o guarda-chuva quebrado como cúpula para um bolo ou sanduíche, evitando a ação de ventos e pragas.
4. **Na limpeza:** Se sua casa tem um lustre ou um ventilador de teto para higienizar, amarre a sombrinha de cabeça pra baixo para não deixar a poeira ou gotículas escorrerem pela casa.
5. **Como sombra:** Monte na varanda ou no quintal uma área para se proteger do sol na hora da leitura ou da meditação.

FONTE: READER DIGEST CANADA FOTO: PHOTOSYNC/SHUTTERSTOCK

FOTO: RIDO/SHUTTERSTOCK

ACORDOU ANTES DO DESPERTADOR?

A situação pode ser rara para alguns, mas acontece para outros. E essa ocorrência, segundo o Centro de Pesquisa de Epidemiologia do Sono de Stanford, pode estar relacionada à insônia. A seguir, confira três dicas para evitar a ansiedade e voltar a dormir:

Fique longe do celular: Viu que falta um pouco para o alarme tocar? A melhor escolha é deixar de lado o celular e outros aparelhos eletrônicos até a hora chegar. Esse tipo de estímulo atrapalha a higiene do sono.

Evite ficar frustrado: Não adianta se irritar ou ficar bravo pela falta de sono. Tente se distrair com uma leitura, praticar meditação ou outro hábito que possa trazer o sono de volta.

Faça exercícios de respiração: Foque a atenção em funções como a inspiração e o relaxamento para que o corpo fique menos ansioso até o despertador tocar.

IR AO TEATRO DEIXA AS PESSOAS MAIS EMPÁTICAS

Assistir a uma peça é uma experiência mágica e sempre proporciona bons momentos. Mas, mais do que apenas uma atividade de lazer, um estudo publicado pelo *Journal of Experimental Social Psychology* evidenciou que quem tem o hábito de ir ao teatro costuma ser mais empático ao longo da vida. A experiência de presenciar uma sessão ao vivo pode fazer com que o público se identifique mais com as pessoas e grupos retratados no palco. Também foi observado que quem vai ao teatro costuma ter mais opiniões sobre questões sociopolíticas e identificação com doações a causas nobres.

FOTO: AEROGONDO2/SHUTTERSTOCK

ESTIMULE A AUTOCONFIANÇA

É comum se sentir inseguro em algumas situações, seja no trabalho ou com os amigos. Mas dá para driblar esse sentimento relacionado ao medo e incerteza com um exercício bem simples: o de ouvir a própria voz. De acordo com um estudo publicado na revista *Psychological Science*, o hábito de ouvir a própria voz gera mais credibilidade e confiança em si mesmo, conferindo sensação de autocontrole. Para praticar, leia em voz alta ou converse consigo mesmo.

FOTO: GROUND PICTURE/SHUTTERSTOCK

A NOSSA RELAÇÃO COM A MÃE TERRA

Estamos vivendo uma crise climática e podemos agir em favor de Gaia e de todos os seres

Sempre senti um amor incondicional pela natureza e pela Mãe Terra, e os recentes acontecimentos no cenário ambiental têm sido muito impactantes para mim. Estamos vivendo uma crise climática sem precedentes e a capacidade de sustentação e regeneração do planeta está em risco. Se a natureza pudesse falar, o que será que ela diria agora?

Pouco tempo atrás, perdemos um dos mais respeitados cientistas do Reino Unido, James Lovelock, que nos deixou aos 103 anos. Lovelock criou a Teoria de Gaia e, desde 1960, liderou movimentos ambientais em todo o mundo. Se não fosse por ele, certamente o nosso ativismo ambiental seria muito diferente. Até seus últimos dias ele estava comprometido com sua missão e profundamente preocupado com a iminente catástrofe climática que prejudicaria toda a raça humana. Esse inspirador cientista não descansou em alertar a humanidade dos prejuízos que isso traria a todos e da necessidade de se fazer algo a respeito agora.

Mal sabia ele que, no dia seguinte da sua partida, a humanidade entraria em dívida ecológica e esgotaria o consumo de todos os recursos naturais que os ecossistemas podem renovar em um ano. E o que isso significa? Que a humanidade consome tanto que ultrapassamos os níveis de regeneração do planeta mais e mais cedo a cada ano.

O “Dia da Sobrecarga da Terra” é calculado pelo centro de pesquisas Global Footprint Network e, a partir do momento desse marco até o último dia do ano, consumimos recursos da Terra que pertencem às futuras gerações. Com o nosso estilo de vida e consumo desenfreado, estamos completamente fora do ponto de equilíbrio, aumentado cada vez mais a nossa dívida com a Terra, com a manutenção saudável da biodiversidade, das florestas e das águas.

E tem alguma boa notícia em tudo isso? Tem sim. Muitas pessoas estão usando suas habilidades, em todos os setores, para sensibilizar o público para essa urgência climática. Um exemplo vem da música. O violoncelista mundialmente conhecido Yo-Yo Ma gravou dentro da floresta uma composição única que faz parte do projeto The Birdsong Project, que quer chamar a atenção para a necessidade de proteger os pássaros, fundamentais para o equilíbrio do planeta. Eles fazem isso vendendo uma caixa com 20 LP’s repleta de arte de diversos artistas que doam seus cachês. Toda a renda da venda apoia a missão de uma ONG que acredita no poder da colaboração para cuidar do meio ambiente.

Com arte mandamos nossa mensagem. O artista, escultor e pintor polonês naturalizado brasileiro Frans Krajcberg dedicou sua vida à luta contra a devastação das florestas. >

IZABELLA CECCATO é fundadora de O Poder da Colaboração e apaixonada pela vida e pela oportunidade de criarmos juntos o novo mundo que queremos ter. Ela acredita que o trabalho coletivo é a base para impulsionar o sonho de todos nós. *www.opoderdacolaboracao.com.br*

O atual estilo de vida e consumo desenfreado aumenta a dívida da humanidade com a biodiversidade, florestas e água

FOTO: EDUARDO KRAJAN

O poder da colaboração

Por meio das suas obras, ele deu voz para que a natureza mostrasse o que a incomoda, fazendo críticas a queimadas, desmatamento, explorações desmedidas. Falecido em 2017, uma exposição celebra o centenário do seu nascimento, e os visitantes se sentirão literalmente dentro da floresta. A mostra está no MuBE até setembro, e quem não estiver em São Paulo pode fazer visitas online.

E tem quem pode usar a voz e a tecnologia como instrumentos de mobilização. É o que faz a Giovana Girardi, à frente do podcast Tempo Quente. Ela se dedica a cobrir a área de meio ambiente há duas décadas e é uma daquelas jornalistas que você sempre quer escutar. O podcast, um original da Rádio Novelo, tem um conteúdo instigante, narrativa interessantíssima e entrevistas muitas vezes bombásticas. Diretamente da Amazônia, Giovana traz todos os detalhes sobre por que o Brasil tinha tudo para ser uma potência ambiental, mas não chegou nem perto e mostra a chocante realidade de que tem até gente se aproveitando da crise climática.

Se conectar com a natureza num nível profundo é fundamental para seguirmos confiantes e com alegria pelo caminho da educação. Esse caminho envolve falar a verdade sobre o momento e sobre o que estamos passando. Envolve sermos sinceros sobre como as nossas atitudes impactam o todo e sobre o que será o futuro se não mudarmos nossas condutas. E, sendo muito sincera, somos 100% responsáveis por tudo o que nos acontece, como bem ensina a filosofia havaiana Huna.

Trouxe aqui apenas alguns exemplos, mas tem muita coisa acontecendo. Você pode usar sua vontade, suas redes ou qualquer talento para se conectar com o movimento ecológico colaborativo. Reúna pessoas, dissemine informações verdadeiras, use a sinceridade para impactar e ajude a mobilizar com respeito, generosidade e compaixão.

E por que seguir sozinho se podemos nos apoiar mutuamente, nos escutar, confiar, colaborar, cocriar? Essa conscientização começa em nós, contagia aqueles ao nosso redor e reverbera para o coletivo. Sejamos gratos pela oportunidade de estarmos vivos em meio a essa crise para podermos agir em favor de Gaia e de todos os seres, humanos ou não. Mãe Terra, olhai por nós!

Se conectar com a natureza num nível profundo é fundamental para seguirmos confiantes e com alegria pelo caminho da educação

ILUSTRAÇÃO: ANN IN THE UK/SHUTTERSTOCK

NUTRIÇÃO

& ALIMENTO

FOTO: NEW AFRICA/SHUTTERSTOCK

SUA DIETA PODE NÃO SER TÃO SAUDÁVEL ASSIM

Será que sua alimentação diária é tão equilibrada quanto você pensa ser? De acordo com um estudo feito pela Sociedade Americana de Nutrição, nos EUA, a resposta é não. Para a análise, os pesquisadores usaram questionários com perguntas como quantidade ingerida de frutas e vegetais, de grãos integrais, de gorduras, de laticínios, de ultraprocessados e doces. Como resultado, cerca de 85% dos participantes avaliaram equivocadamente a própria dieta, acreditando ser mais saudável do que realmente é. O perigo dessa autoavaliação equivocada são complicações de doenças do coração e até diabetes. Por isso, a recomendação, de acordo com os cientistas, é consultar um nutricionista para avaliar com maior precisão a qualidade e eficácia da dieta.

A LEVEZA DO QUIABO

Considerado um alimento pouco calórico, o quiabo contém apenas 22 kcal a cada 100 g quando cozido. Também possui uma alta quantidade de água em seu interior, além de fornecer fibras, vitaminas, cálcio e ferro.

FONTE: DIEGO RICARDO, COORDENADOR DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA UNINASSAU FOTO: VM2002/SHUTTERSTOCK

23%

das brasileiras negligenciam vitaminas importantes durante a gravidez

FONTE: FAMIVITA

REALITIES SHOWS E A SUA ALIMENTAÇÃO

Se você não perde um episódio de *reality show* na televisão, saiba que os hábitos e atitudes dos participantes podem influenciar o seu cardápio sem você nem perceber. Segundo o *Journal of Public Health*, do Reino Unido, o consumo de *junk foods* (que são alimentos ricos em gorduras, açúcares e sódio) por participantes de *realities* é como uma mensagem subliminar, especialmente para os mais jovens, e reflete na escolha desse tipo de alimento na hora da fome. Segundo a análise dos cientistas, os perigos aqui são os há diversos riscos por trás desse mal hábito para a saúde. A longo prazo pode-se falar em diabetes mellitus e obesidade. Uma alternativa prática e benéfica a todos seria os programas de TV incentivarem uma alimentação mais saudável e nutritiva entre os participantes.

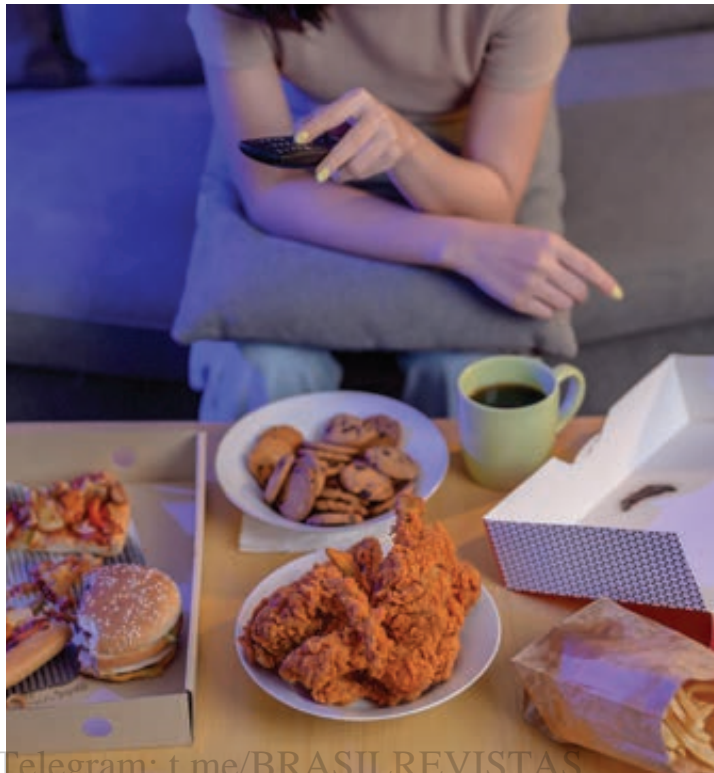



FOTO: THEERA DISAYARAT/SHUTTERSTOCK

Prateleira

CHOCOLATES VITAMINADOS

Já é possível se deliciar com chocolates que também fazem bem à saúde. No mercado há opções ricas em nutrientes e com alto valor proteico. A seguir confira três indicações:

PROTEÍNAS EM DESTAQUE

Feito à base de whey protein, colágeno e quinoa, o Chocoball Protein é um snack coberto de chocolate da Linea. Disponível nos sabores ao leite e branco com cookies'n cream, contém 11 g de proteínas, não leva adição de açúcares e é zero lactose.

À venda por R$ 10,99 (35 g)

VEGANO E MULTIVITAMINADO

O Choco Nutrients®, da Puravida, não tem açúcar e é composto com mais de 20 vitaminas e minerais, incluindo as do complexo B, vitamina D, ferro, magnésio e zinco. É ideal para diabéticos e praticantes de *low carb*.

À venda por R$ 64,97 (300 g)

RICO EM ATIVOS

Com vitaminas B, C + D e antioxidantes A, C + E, os chocolates Chock Vitaminas A-Z são livres de açúcar e gordura, auxiliam no aumento da disposição e da vitalidade, na saúde do sistema nervoso, do cabelo, da pele e do intestino.

À venda por R$ 7,99* (18 g)

FOTOS: DIVULGAÇÃO *PREÇO CONSULTADO EM JULHO DE 2022 NO SITE DA CHOCK, SUJEITO A MUDANÇA

Monte um prato equilibrado e saudável

Se você busca a perda de peso ou ter bons hábitos há mesa, saiba que existem algumas dicas de ouro na hora da refeição, afinal, a quantidade e a qualidade dos alimentos ali dispostos é o que vai impactar o resto da dieta. Por isso, atente para:

Porções bem divididas: Opte pela relação 50%, 25% e 25%, sendo 50% de vegetais e leguminosas, 25% de proteínas como aves, peixes e soja e 25% de carboidratos integrais como grãos e cereais.

Aposte nas cores: Um prato mais colorido naturalmente é mais nutritivo. Escolha folhas verdes, legumes amarelos e laranja, frutas vermelhas, proteínas brancas e assim por diante.

Combine com outros hábitos: A refeição é antes do treino? Então priorize fontes de proteínas. É o jantar? Leve em consideração uma alimentação aliada da higiene do sono. Sempre tenha em consideração os hábitos saudáveis antes de montar o seu prato.

FONTE: CRITICAL REVIEWS IN FOOD SCIENCE AND NUTRITION E EXPRESS UK FOTO:OL_PHOTO/SHUTTERSTOCK

Nutrólogo de plantão

PEIXE: UM ALIMENTO DE EXCELÊNCIA

Você consome peixe? Esse é um alimento que deve fazer parte da sua alimentação. Rico em vitaminas e minerais, o peixe atua na prevenção de doenças cardiovasculares e controla os níveis de colesterol.
Além disso, é fonte de Ômega 3, nutriente importante para o bom funcionamento do corpo e do cérebro.
Os peixes também apresentam Vitamina A e D, cálcio, ferro, magnésio, manganês, fósforo e potássio, entre outros.
O consumo regular de peixe proporciona melhorias na imunidade, diminui inflamações e ainda melhora a qualidade do sono. Por conter baixa quantidade de gorduras saturadas e alta proporção de proteínas, é excelente para quem quer perder peso. O peixe é um alimento completo e essencial para a boa saúde. Na hora de preparar, opte pelas versões assadas, grelhadas ou cozidas, preservando seus nutrientes.
A indicação é consumir de 2 a 3 vezes por semana.

DURVAL RIBAS FILHO é médico nutrólogo e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN)

> *O consumo de proteínas magras no dia a dia, como filé de frango, tilápia e atum, ajuda a controlar o desejo de comer mais, promovendo saciedade e ajudando a retornar de forma estratégica a uma dieta*

DANI BORGES, NUTRICIONISTA

VITAMINA K PARA OSSOS MAIS FORTES

Conheça como funciona esse potente nutriente necessário para o metabolismo do cálcio no organismo por MURILO TORETTA

Suplementos de cálcio e vitamina D são constantemente associados à boa saúde óssea, ao prevenir a osteoporose e outros desgastes importantes. Mas o que pouca gente sabe é que, para que o mineral possa ser bem absorvido pelo organismo, é essencial manter uma dosagem adequada de vitamina K. Considerada lipossolúvel, uma vez que pode ser dissolvida em gorduras, a vitamina está presente em alimentos tanto de origem animal como vegetal, sendo necessária para a ativação da coagulação sanguínea.

Um estudo científico publicado pelo *Journal of American Heart Association*, nos EUA, revelou que seu consumo diário pode ajudar a reduzir o risco de doenças do coracão. Já outra pesquisa feita pelo periódico *Journal of Osteporosis* evidenciou que sua baixa ingestão estaria associada ao maior risco de fratura no quadril.

Quem tem baixa ingestão da vitamina pode ter um risco elevado de fratura óssea, especialmente na região do quadril

Grupo variado

A letra K que dá nome a essa vitamina vem da palavra alemã *koagulation* [*coagulação*]. "De modo geral, ela é essencial para o processo de coagulação sanguínea, estimulando a transformação de proteínas em substâncias que serão utilizadas para adequar a espessura do sangue para facilitar a passagem do líquido", afirma a nutricionista Lara Rodrigues.

Porém, a vitamina K representa mais de um grupo de nutrientes, sendo formada por alguns subtipos. A filoquinona, que recebe o nome de K1, a dihidrofiloquinona ou dK, a menaquinona, que é popularmente conhecida como K2, e a menadiona, chamada de K3.

Cada tipo, uma fonte

De acordo com o nutrólogo e membro da Sociedade Brasileira para Estudos da Fisiologia (Sobraf) Fernando Cerqueira, dos subtipos existentes do grupo K, apenas a K1 e a K2 são encontradas em alimentos, enquanto a K3 e a dK são produzidas por laboratórios médicos e estão disponíveis em suplementos alimentares. >

FOTO: TERRA_ART, ALIMENTOS: EGOR RODYNCHENKO, MILART, DIANA TALIUN, POTAERIN,/SHUTTERSTOCK

Principais fontes da vitamina K1

COUVE-FLOR
✔150 mg

ACELGA
✔235 mg

ESPINAFRE
✔ 120 mg

ALFACE
✔ 118 mg

Alimentos ricos em vitamina K2

MANTEIGA
✔ 15,9 mg

COXA DE FRANGO
✔ 15 mg

FÍGADO BOVINO
✔ 10,3 mg

QUEIJO MUÇARELA
✔ 4 mg

GEMA DE OVO
✔ 33,5 mg

*ALIMENTOS COM PORÇÕES QUE VARIAM ENTRE 50 G E 100 G / FONTES: BIODISPONIBILIDADE DE NUTRIENTES – SÍLVIA COZZOLINO (EDITORA MANOLE) E VITAMIN K2 - VITAL FOR HEALTH AND WELLBEING

FOTOS: IRINA ROSTOKINA, ALIMENTOS: TANYA SID, AMENIC181 NADI555 E HONG VO/SHUTTERSTOCK

"A vitamina K1 é encontrada em vegetais folhosos e algas, enquanto a vitamina K2 é obtida em alimentos de origem animal e pela fermentação microbiana, inclusive pela sintetização da nossa própria flora intestinal", exemplifica. Ele ainda conta que todos os alimentos que possuem coloração natural verde-escura têm a vitamina K1, como por exemplo o espinafre, a couve, o agrião, a alface, brócolis e acelga.

Combate à osteoporose

Segundo Lara, a vitamina K1 tem como papel não só ajudar na coagulação do sangue, como também de outras moléculas produzidas pelo fígado. Já a K2 garante elasticidade aos vasos e artérias, o que é essencial para o fluxo sanguíneo.

"Outro ponto interessante da K2 é que ela contribui para a fixação do cálcio nos ossos, pois ajuda a combinar o mineral com a osteocalcina, uma proteína presente na estrutura óssea", salienta. A nutricionista diz ainda que o nutriente é fundamental para o desenvolvimento ósseo na idade adulta, ajudando a prevenir a osteoporose. Mas, para que isso seja possível, é fundamental que se tenha uma boa ingestão de cálcio na dieta também.

Quando em falta

De acordo com Cerqueira, é bastante raro um paciente apresentar deficiência de vitamina K no organismo em um estado saudável, isso acaba sendo mais comum entre recém-nascidos. "Porém, em casos que indiquem a falta dessa vitamina, sintomas como sangramentos na pele, hemorragia nasal, sangue na urina ou nas fezes e vômito de sangue podem surgir", alerta o nutrólogo. Ele também afirma que a suplementação só é indicada quando existe o diagnóstico de deficiência por parte de um profissional de saúde, e que é bom lembrar que o paciente deve ser acompanhado constantemente. "Se uma deficiência for diagnosticada, essa vitamina costuma ser administrada por via oral ou por injeção subcutânea", aponta.

A vitamina K1 é encontrada em vegetais folhosos e algas, especialmente aqueles de coloração verde. Já a vitamina K2 é obtida em alimentos de origem animal

Excesso prejudicial

Lara explica que a vitamina K em excesso pode interferir ou até mesmo impedir a absorção de outros nutrientes. Ela ressalta que, em sua forma natural, que é obtida através dos alimentos, a vitamina não apresenta efeitos tóxicos. "No entanto, quando o suplemento é utilizado em quantidades elevadas, pode ter alguns efeitos secundários, como coagulação irregular, toxicidade hepática, anemia hemolítica ou problemas neurológicos, principalmente nos recém-nascidos que recebem injeção dessa vitamina", diz.

Em caso de hipervitaminose, a vitamina K pode aumentar o risco de coágulos, trombose e de icterícia, além da perda de função hepática. Por isso, é fundamental consultar um profissional de saúde antes de optar pela suplementação. ●

Quando é hora de suplementar?

Em geral, apenas os grupos de risco como bebês prematuros, pessoas que passaram por cirurgia bariátrica e pessoas que usam medicamentos para reduzir a absorção de gordura no intestino podem precisar da vitamina K. Veja as quantidades a seguir:

- **Adolescentes e adultos de 14 a 18 anos:** 75 mcg/dia
- **Mulheres acima de 18 anos (incluindo gestantes e lactantes):** 90 mcg/dia
- **Homens acima de 18 anos:** 120 mcg/dia

FONTES: BIODISPONIBILIDADE DE NUTRIENTES – SÍLVIA COZZOLINO (EDITORA MANOLE) E VITAMIN K2 - VITAL FOR HEALTH AND WELLBEING

SHOTS DA IMUNIDADE QUE FUNCIONAM

Investigamos o que está por trás das bebidas à base de especiarias e seus reais efeitos no organismo, quando consumidas em jejum e pela manhã **por MURILO TORETTA**

Imagine uma bebida com diversos ingredientes nutritivos concentrados e com grande potencial benéfico à saúde. Essa é a premissa dos shots matinais, que ganharam fama nos últimos anos devido às promessas de efeitos positivos para o organismo, especialmente no que diz respeito ao sistema imunológico.

A eficácia por trás desses drinks, no entanto, ainda é escassa de comprovação científica e cercada de discussões. Poucos estudos analisaram a fundo a composição dos shots matinais, sendo que a maioria está em estado inicial de pesquisa. Porém, devido ao uso de ingredientes que comprovadamente contêm nutrientes aliados da saúde, como o gengibre e o limão, os efeitos sugestivos podem ser bastante positivos, segundo análise prévia da Ohio State University, nos EUA.

Todas as receitas costumam ser compostas por substâncias concentradas diluídas em uma pequena quantidade de líquido, que pode ser suco de limão ou uma bebida funcional. E consuma logo cedo, ao acordar

Para a saúde e o bolso

As preparações costumam ser compostas por substâncias concentradas diluídas em pequena quantidade de líquido, como suco de limão ou bebida funcional. De acordo com Claudia Coral, farmacêutica especialista em ativos e vice-presidente da Galena, os shots tornaram-se famosos por serem de fácil administração: "Eles também contêm altas concentrações de extratos ou ativos com foco na melhora da imunidade e, por isso, podem ser uma alternativa ao uso dos suplementos e nutracêuticos em cápsulas", acredita.

Já a nutricionista Thais Dias (SP) conta que as bebidas se popularizaram por serem uma maneira eficaz, simples e barata de ingerir uma grande quantidade de nutrientes importantes para o nosso dia a dia. "De maneira geral, os shots têm função anti-inflamatória e antioxidante, o que ajuda a reduzir o grau de inflamação no nosso corpo, prevenindo assim doenças crônicas e inflamatórias da atualidade, como o diabetes, câncer, infartos, doenças intestinais, fibromialgia e doenças autoimunes", afirma. >

Receitas para começar

SHOT DA IMUNIDADE

INGREDIENTES:

- 50 ml de água
- 10 gotas de própolis verde
- ½ limão espremido
- 1 col. (café) rasa de gengibre em pó
- 1 col. (café) rasa de cúrcuma em pó

Misture os ingredientes e consuma em jejum, pela manhã.

SHOT DA ENERGIA

INGREDIENTES:

- 50 ml de água
- 1 col. (café) rasa de vinagre de maçã orgânico
- 1 col. (café) rasa de maca peruana
- 1 col. (café) rasa de canela em pó

Misture os ingredientes e consuma em jejum, pela manhã.

FOTO: LOSANGELA/SHUTTERSTOCK RECEITAS DE SHOTS ELABORADAS POR THAIS DIAS, NUTRICIONISTA (SP)

Experimente adicionar 10 gotas de própolis verde ao seu shot, pois o ingrediente tem ação anti-inflamatória, antifúngica, antibacteriana e ajuda até na qualidade do sono

Fatores de escolha

Para a nutricionista clínica e esportiva Marjory Michele Martines Bertolini (SP), a combinação de um shot pode variar de acordo com cada objetivo. "Falando em imunidade, são muito utilizados na sua composição alimentos ricos em compostos fenólicos e antioxidantes", exemplifica. Já a nutricionista Thais pondera que, dependendo dos ingredientes utilizados nos shots, eles podem não somente fortalecer a imunidade, como também melhorar a digestão, dar mais energia para começar o dia e aprimorar a função intestinal.

Para entender como um shot pode ser feito, em primeiro lugar, é importante ter uma base ácida, como limão ou vinagre de maçã orgânico. Segundo Thais, essa base ácida tem efeito digestivo, além de ajudar a extrair melhor os princípios ativos dos demais ingredientes. "Aconselho adicionar também dez gotinhas de própolis verde, que é um excelente aliado da imunidade, tem ação anti-inflamatória, antifúngica, antibacteriana e ajuda até na qualidade do sono", destaca. Depois, basta escolher outros ingredientes em pó e ir fazendo um rodízio entre eles.

Práticas aliadas

Marjory explica que a melhor forma de consumir os shots é logo cedo, ao acordar. "Sugere-se consumi-los ainda em jejum, para uma melhor absorção dos nutrientes", salienta. E, segundo a médica coloproctologista Priscilla Rebouças, por mais que não existam provas científicas acerca da eficácia dos shots, eles podem auxiliar na complementação da ingesta diária de nutrientes importantes, otimizando medidas e tratamentos para melhoria da saúde. "É possível observar ações dessas bebidas na melhora do emagrecimento, do controle de glicemia e do funcionamento intestinal, por exemplo. Mas, atenção, os resultados apenas serão positivos quando houver a combinação do consumo do blend com a prática de atividade física diária e uma alimentação balanceada", alerta a médica.

Mas não é para todos

Thais afirma que não existem riscos associados ao consumo de shots para pessoas saudáveis e que, no geral, eles são seguros. Mas a nutricionista também ressalta que as particularidades devem ser respeitadas. "Por exemplo, mulheres no climatério e que sofrem com os fogachos devem evitar o consumo do gengibre em pó", orienta.

Já Marjory faz um adendo sobre as contraindicações, que podem incluir ainda gestantes, lactantes, crianças, pacientes hipertensos e indivíduos com uma sensibilidade maior no trato digestivo. "Em todos esses casos, os shots só podem ser tomados com a devida orientação nutricional", adverte.

Por fim, Claudia avisa que os efeitos colaterais podem ocorrer devido à suscetibilidade individual e intolerância aos componentes do shot por conta de interações com medicamentos que já são utilizados continuamente. "Além disso, na presença de alterações de saúde preexistentes ou uso de medicamentos, o ideal é conversar com o médico ou nutricionista de sua confiança para garantir máxima segurança", conclui. ●

10 ingredientes para turbinar o shot

Só não vale misturar tudo de uma só vez! E sempre use a versão em pó do alimento

CÚRCUMA

Possui potente efeito anti--inflamatório, elimina radicais livres e auxilia na saúde intestinal.

GENGIBRE

Tem poder antioxidante, anti-inflamatório, antiviral e é excelente para imunidade.

BETERRABA

Contribui para um melhor desempenho nas atividades físicas, pois aumenta o nível de energia interna.

MACA PERUANA

Ajuda na melhora da libido e amplia a disposição.

SPIRULINA E CHLORELLA

Microalgas que auxiliam no processo de detox dentro do corpo, com alto teor de aminoácidos essenciais.

CANELA

Possui ação termogênica e anti-inflamatória e pode auxiliar no controle dos níveis de glicemia.

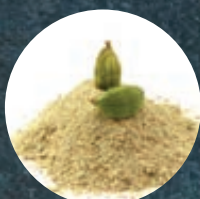
PIMENTA-PRETA

É rica em antioxidantes e, além de termogênica, potencializa o efeito da cúrcuma.

ALHO

Conta com ação antimicrobiana, antioxidante, melhora a circulação e os níveis de colesterol.

CARDAMOMO

Apresenta óleos analgésicos e digestivos, melhora gases, cólicas e o funcionamento do intestino.

GLUTAMINA

Estimula a formação da barreira intestinal e a produção de linfócitos T e B e imunoglobulina A.

FOTOS ALIMENTOS: NEW AFRICA,, NATALY STUDIO, GREY_AND, BLACKDAY, ANDRII HORULKO, BIGACIS, DJGIS E ALEKSEY MNOGOSMYSLOV/SHUTTERSTOCK

O que vai mudar no rótulo nutricional

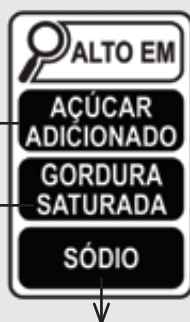
A partir de outubro deste ano, você vai notar que bebidas e produtos industrializados terão uma nova rotulagem. A mudança, definida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, propõe chamar a atenção para a quantidade de nutrientes nesses alimentos que podem ser prejudiciais à saúde. Confira como fica:

SÍMBOLO DA LUPA

Localizado na **parte da frente e superior da embalagem, significa que o alimento apresenta quantidade elevada de um ou mais desses ingredientes:** açúcar adicionado, gordura saturada e/ou sódio.

ALTO EM
AÇÚCAR ADICIONADO
GORDURA SATURADA
SÓDIO

Quantidade **maior ou igual a 15 g** de **açúcares adicionados por 100 g** do alimento sólido ou **7,5 g por 100 ml** do alimento líquido

Quantidade **maior ou igual a 6 g de gorduras saturadas por 100 g do alimento sólido** ou **3 g por 100 ml do alimento líquido**

Quantidade **maior ou igual a 600 mg de sódio por 100 g** do alimento sódio ou **300 mg por 100 ml do alimento líquido**

ATENÇÃO!

- **A referência nutricional para 100 g ou 100 ml** facilita a comparação, mas **não significa que essa seja a quantidade ideal de consumo.** Verifique a porção ideal com o seu nutricionista
- A mudança pode **incentivar as indústrias a produzirem opções mais saudáveis**

NOVA TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 porções
Porção: 000 g (medida caseira)

	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Agora é possível encontrar o **teor de açúcar adicionado**

As referências nutricionais serão **baseadas em 100 g ou 100 ml do alimento**

Atualizados os **valores de referência em % para cálculos diários**

FONTES: AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA) E ELAINE MOREIRA, NUTRICIONISTA E CONSULTORA DA LINEA ALIMENTOS ILUSTRAÇÃO: NADIA SNOPEK/SHUTTERSTOCK

5 BENEFÍCIOS da CARNE SUÍNA

1 Aliada do coração: Por possuir potássio, ajuda no controle da pressão arterial e na saúde cardiovascular como um todo.

2 Aumenta a imunidade: Devido à boa quantidade de ferro, selênio e zinco, antioxidantes, turbina a imunidade.

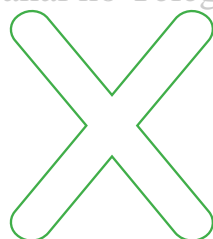
3 Fonte proteica: Fornece nutrientes de forma muito parecida com a média dos cortes bovinos.

4 Rica em vitaminas do complexo B: Entre as vitaminas, as do complexo B, são importantes para o sistema nervoso central e para o metabolismo energético.

5 Pouca gordura: O pernil é um dos cortes mais magros, com 13 g de gordura em 100 g de carne. Ainda assim, é importante não exagerar. Em média, o recomendado para um adulto são 80 g de um tipo de carne no almoço e no jantar.

FONTE: RENATA GUIRAU, NUTRICIONISTA DO OBA HORTIFRUTI FOTO: HANS GEEL/SHUTTERSTOCK

TROCA ESPERTA
Chocolate batido

LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ: O leite integral é fonte de gordura saturada, e o achocolatado em açúcar. 100 ml de leite com 10 g de achocolatado contêm **98,5 kcal, 12,9 g de carboidratos, 3,3 g de gorduras e 3,7 g de proteínas**

LEITE DESNATADO COM CACAU EM PÓ: Essa versão tem menos calorias, carboidratos e gorduras. O cacau ainda controla doenças do coração. 100 ml de leite com 6 g de cacau em pó contêm **65,5 kcal, 6,55 g de carboidratos, 1,15 g de gorduras e 5,85 g de proteínas**

FONTES: JANILSON AVELINO, PROFESSOR DO CURSO DE NUTRIÇÃO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DE JOÃO PESSOA – UNIPÊ FOTOS: MARKUS MAINKA E JOCIC/SHUTTERSTOCK

MAIS FIBRAS CONTRA DEMÊNCIA

Incluir fibras no cardápio pode diminuir o risco de demência, e a explicação está na interação entre intestino e cérebro. "Os pesquisadores descobriram que a ligação entre a ingestão de fibras e a demência foi mais pronunciada para as fibras solúveis", diz Marcella Garcez, médica nutróloga e diretora da Associação Brasileira de Nutrologia. Para priorizar esse ingrediente nas refeições, aposte em aveia e leguminosas.

FOTO: VLADISLAV NOSEEK/SHUTTERSTOCK

"Uma tangerina ponkan por dia é suficiente para atingir a necessidade de vitamina C da gestante, além de possuir potássio, fundamental para a mãe e o bebê

DANIELA GOMES, NUTRÓLOGA DO HOSPITAL ALBERT SABIN DE SÃO PAULO

Ovo: a proteína que segura a fome!

Por conter aminoácidos de alta qualidade, o alimento demora mais para ser digerido, o que prolonga a sensação de saciedade

Bolovo assado

Rendimento:
6 porções

Tempo de preparo:
1 hora

Ingredientes

- 300 g de carne (magra) moída
- 2 col. (chá) de sal
- 1 col. (sobremesa) de louro em pó
- 1 col. (café) de pimenta-do-reino preta moída
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 col. (sopa) de azeite de oliva
- 6 ovos caipiras
- ½ xíc. (chá) de farelo de aveia

Você sabia? O ovo é uma fonte de proteína de boa absorção, sendo uma ótima aposta para quem quer emagrecer. Versátil, o alimento é capaz de aumentar a saciedade, além de ser fonte importante para o desenvolvimento muscular e para a reparação celular. Conta também com vitaminas do complexo B, com ênfase na colina, que atua na transmissão de impulsos nervosos, melhorando a cognição.

TEXTO: MÔNICA MILIATTI | RECEITA: CHEF GABRIELA PEGURIER, DO COZINHA 123

Modo de preparo

1. Coloque a carne moída em uma tigela e tempere com sal, louro, pimenta, cebola, alho e azeite. **2.** Deixe a carne "descansar" por alguns minutos para que pegue o sabor. **3.** Ferva os ovos por quatro minutos e descasque-os. **4.** Coloque o farelo de aveia na carne moída e mexa bem. **5.** Separe a carne em seis pedaços iguais e faça bolas. **6.** Abra as bolas de carne moída, deixando em forma de uma esfiha aberta. **7.** Coloque os ovos dentro e feche. **8.** Dê o formato de bolinho, mas com o ovo dentro. **9.** Depois de fechar, coloque os bolovos em uma forma e leve para assar em forno em temperatura média por 20 minutos ou até que fiquem dourados.

OBESIDADE E INFERTILIDADE

O excesso de peso compromete a produção de espermatozoides. Um estudo sobre o assunto publicado na revista científica *Developmental Cell* apontou que homens obesos, ou seja, com IMC acima de 30, tinham a capacidade de produção de espermatozoides significativamente limitada quando comparados a homens de mesma idade com IMC mais baixo. Segundo Fernando Prado, especialista em reprodução humana e diretor clínico da Neo Vita, a obesidade pode ser um fator importante envolvido na infertilidade. Porém, o médico ressalta que são necessários mais estudos para os pesquisadores chegarem a uma conclusão.

FOTO: NINENOP/SHUTTERSTOCK

COMO EVITAR ENGASGOS

As crianças menores de 4 anos têm maior risco de engasgo, isso porque elas costumam levar objetos à boca, têm as vias aéreas superiores pequenas e o reflexo de tosse ainda não está plenamente desenvolvido. O problema é tão sério que dados da Sociedade Brasileira de Pediatria estimam que 15 bebês morrerão engasgados por dia somente ao longo de 2022. Para evitar o engasgo, a pediatra Ana Jannuzzi orienta fazer a introdução alimentar após os 6 meses de idade; oferecer alimentos cortados em pedaços na vertical; não ter distrações durante as refeições; evitar preparos muito duros e difíceis de cortar com o dente; e ter atenção com os pequenos objetos que possam se soltar e ser engolidos.

FOTO: TSAREV IGOR/SHUTTERSTOCK

1 EM CADA 5

crianças e adolescentes entre 8 e 17 anos tem problemas de colesterol

FONTE: ESTUDO NHANES (THE NATIONAL HEALTH AND NUTRITION EXAMINATION SURVEY)

Artrite reumatoide: a busca por tratamento

A doença é autoimune, crônica, progressiva e afeta as articulações, ocasionando desgaste ósseo, dor e fadiga. Muitas vezes, o diagnóstico é feito tardiamente e, sem o tratamento adequado, o quadro pode causar limitações físicas, dificuldade de locomoção e perda de autonomia nas tarefas do dia a dia, impactando a vida profissional e social dos pacientes. A seguir conheça mais sobre a condição e cuidados:

UM RAIO-X DA DOENÇA

Estima-se que **1%** da **população mundial tenha AR**

Cerca de **2 milhões de brasileiros** são **afetados pela condição**

Após 2 anos de sintomas, grande parte dos pacientes sente o **avanço da doença, com erosões articulares e outros danos irreversíveis**

Por ano, surgem cerca de **150 mil novos casos no Brasil**

80% dos casos ocorrem em **mulheres** na faixa etária de **40 a 50 anos**

SINTOMAS

- **Dor, inchaço e vermelhidão** nas articulações das mãos, punhos, pés, cotovelos, joelhos, quadris e ombros

- **Sensação de rigidez e limitação dos movimentos** depois de acordar, causadas pelas articulações inflamadas

- **Fadiga,** mal-estar e indisposição

- Apesar de ser menos comum, a doença também **pode atingir** pulmões, vasos sanguíneos, nervos, pele, olhos e glândulas salivares e lacrimais

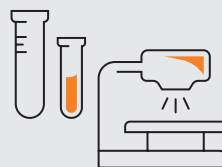
FATORES DE RISCO

- Casos da doença na família

- Alterações nas bactérias da boca e do intestino

- Desequilíbrio hormonal

- Tabagismo

- Obesidade

DIAGNÓSTICO

Com base nos sintomas, o paciente passa por **exames físicos, laboratoriais e de imagem.** O acompanhamento com um médico reumatologista é imprescindível.

TRATAMENTO

Sem cura, **terapia ocupacional e fisioterapia** são indicadas para controlar a inflamação nas articulações. **No cardápio,** o ideal é evitar alimentos inflamatórios, como glúten e açúcar.

FONTES: AMANDA MEDEIROS DIAS, MÉDICA CLÍNICA GERAL INTEGRATIVA DA CLÍNICA GRAVITAL (SP); DAWTON TORIGOE, DOUTOR EM REUMATOLOGIA PELA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP); E KARINA ROSSI BONFIGLIOLI, REUMATOLOGISTA E COORDENADORA DA COMISSÃO CIENTÍFICA DE ARTRITE REUMATOIDE DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA (SBR)

ILUSTRAÇÕES: ASIYA HOTAMAN E M. STYLE (ÍCONES)/SHUTTERSTOCK

FOTO: BEARFOTOS/SHUTTERSTOCK

Mulheres são mais vulneráveis a perda dentária

No Brasil, 11% da população com 18 anos ou mais perdeu todos os dentes, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Olhando esse número mais de perto, 13,3% dessas pessoas são mulheres. Isso ocorre porque elas sofrem com variações hormonais provocadas pela menstruação, gravidez e menopausa que impactam a saúde da gengiva e a torna mais vulnerável a doenças periodontais. Bruna Conde, cirurgiã-dentista e especialista em saúde bucal, explica que a prevenção é a melhor maneira de evitar danos aos dentes. Por isso, é essencial fazer uma boa higiene oral diária e visitar regularmente um dentista.

PARA A REGIÃO DOS OLHOS

EFEITO LIFTING

Com formulação que estimula a produção de colágeno, o creme clareador de olheiras e antiaging Be Shiny tem ação antioxidante e antifadiga.
À venda por R$ 144

PELE UNIFORME

O Nivea Luminous 630 Antiolheiras equilibra a pigmentação irregular da pele. Possui cafeína energizadora, que ajuda a reduzir as bolsas na região dos olhos.
À venda a partir de R$ 149

NOVO OLHAR

Indicado contra pés de galinha, flacidez, olheiras e bolsas na área de contorno dos olhos, o ativo Meiview em sérum, da Galena, também uniformiza a pele.
Preço sob consulta

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Papo de atleta

TREINO DE ALTA PERFORMANCE

O treinamento físico de resistência e com grandes volumes semanais, como triathlon e maratonas contempla uma intensa dedicação, disciplina e, maiores e minuciosos cuidados. Seja o tempo de descanso, a nutrição, o planejamento dos ciclos de treinamento e os cuidados com a saúde. Este tipo de treinamento gera maior estresse corporal, desgaste e fadiga. Desta forma, também põe à prova o sistema cardiovascular. As avaliações e diagnósticos de saúde devem ser feitos periodicamente e as orientações médicas seguidas a risca. Para quem pratica neste grau de intensidade, não é difícil o corpo se adaptar com as dificuldades. Mas doenças como hipertensão e diabetes podem ser silenciosas. Portanto, conheça seus limites, não faça treinamentos acima do que for preconizado, planeje seu calendário e não subestime os riscos.

PÁBLIUS BRAGA é médico do esporte do Hospital 9 de Julho (SP)

"A vacina do HPV é indicada para prevenir verrugas genitais e cânceres relacionados ao papilomavírus humano"

ALINE SCARABELLI, INFECTOLOGISTA E CONSULTORA MÉDICA DO LABI EXAMES

DE REPENTE, DOENTE

Receber uma notícia difícil como essa causa impactos profundos em cada paciente. Mas a forma como reagimos a isso é bastante individual, e pode até facilitar o tratamento

por CRISTINA THOMAZ

Receber o diagnóstico de uma doença grave, incurável ou crônica pode ser um dos momentos mais desafiadores da vida de uma pessoa. Recentemente, a atriz Guta Stresser, de 49 anos, que ficou bastante famosa ao interpretar a personagem Bebel de *A Grande Família*, veio a público compartilhar um diagnóstico difícil que acabara de receber: esclerose múltipla. Em entrevistas à imprensa, Guta disse acreditar, a princípio, que não poderia mais trabalhar como atriz e que a vida não faria mais sentido.

Na mesma ocasião, a jornalista Renata Capucci, também de 49 anos, revelou ter recebido o diagnóstico da doença de Parkinson há quatro anos, algo que, até então, havia revelado apenas ao seu círculo mais íntimo. Ao abrir o jogo sobre a sua doença, Renata foi enfática: o diagnóstico caiu como uma bigorna em sua cabeça. Outra que também comunicou a recente descoberta de um câncer no intestino foi a cantora Simony, hoje com 46 anos – famosa desde criança, quando esteve à frente do grupo musical Balão Mágico. Simony, por sua vez, mostrou-se forte e confiante na cura.

A reação de Guta, Renata, Simony e de todas as pessoas que recebem notícias difíceis como essas é bastante individual, conforme explica Aline Rigueti, psicóloga do Hospital Vera Cruz de Campinas (SP): "Influenciam fatores como ter ou não um repertório de experiências similares anteriores, o grau de conhecimento sobre a doença em si ou ainda ter recursos emocionais para ajudar no enfrentamento." Em geral, de acordo com a psicóloga, o que se vê são pessoas que sentem que o mundo virou de cabeça para baixo. >

Ao comunicar o diagnóstico, o profissional de saúde deve estabelecer vínculos, manter uma escuta sensível, ser empático e mostrar-se disponível. Tudo isso ajuda o paciente que está nesse processo

FOTOS: KIEFERPIX E M.STYLE (ÍCONES)/SHUTTERSTOCK

Cada um elabora o diagnóstico de uma forma, por isso, a tristeza e até a depressão são normais. Mas a tendência é que, com o tempo, a pessoa aceite e se conforme, ressignificando a doença e a própria vida

Medo, insegurança, incerteza frente ao futuro, raiva, ansiedade e até culpa também são reações bastante comuns. “O que faz muita diferença nesse momento é a forma como essa comunicação é realizada”, completa Aline.

A descoberta da doença

A comunicação de notícias difíceis é um processo complexo no universo da saúde. Conforme relata a psicóloga Aline, existem protocolos que ensinam e ajudam os profissionais da área. “É necessário que exista um alinhamento entre o conteúdo técnico acumulado e o humano, pois não adianta ter o conhecimento e não saber traduzi-lo nessas horas para o paciente e sua família”, avalia. “Essa comunicação engloba o que é necessário dizer e o que o outro quer ou tem condições de ouvir. Estabelecer vínculos, manter uma escuta sensível, ser empático e mostrar-se disponível podem ser aspectos facilitadores nesse processo.”

A pessoa mais indicada para comunicar um diagnóstico difícil é sempre o médico responsável pelo paciente. Ele pode estar acompanhado por um psicólogo ou outro profissional da equipe que tenha vínculo importante com o paciente e seus familiares. E se familiares ou amigos próximos estiverem acompanhando o doente nessa hora, >

Recebeu a notícia? O que fazer agora

● **ME SINTO PERDIDO.** É normal a pessoa sentir-se perdida, sem saber o que fazer e com sensação de impotência. Isso acontece porque fica evidente que não temos controle sobre o que pode acontecer na vida. E é muito comum o doente se questionar: “Como vou viver e me enxergar no mundo agora que recebi um diagnóstico grave?”

● **TUDO ISSO É NORMAL.** As reações depois de receber o diagnóstico de uma doença grave ou crônica variam de pessoa para pessoa. Em geral, num primeiro momento, é normal sentir medo, insegurança, incerteza frente ao futuro, culpa, raiva e ansiedade.

● **REDE DE APOIO.** Após algum tempo elaborando e compreendendo melhor a notícia, com o apoio de familiares, amigos e até profissionais especializados, é possível uma nova reorganização, compreensão e aceitação dessa nova fase, o que será importante para conviver e tratar a doença.

● **NÃO ACEITO E PONTO FINAL.** Algumas pessoas, no entanto, adotam uma postura de negação. Nada mais é que um mecanismo de defesa, uma tentativa de se proteger. Em certa medida, é natural e saudável para que possamos vivenciar tal condição.

O que pode ajudar nesse momento

LEMBRE-SE DE QUE VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO: conte com a ajuda de familiares, amigos e da equipe médica como rede de apoio.

TUDO BEM SE SENTIR MEDO. Muitas vezes ele surge por não conhecer os caminhos a serem percorridos. Recorra aos profissionais de saúde para esclarecer suas dúvidas.

NÃO JULGUE OS SEUS SENTIMENTOS. Acolha-os e procure falar sobre eles com familiares ou amigos em que você confie. Isso ajudará a deixar tudo mais leve.

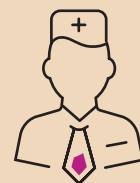
NÃO SE CULPE! Ninguém escolhe ficar doente.

A vida em outro tom

Como lidar com a doença e o tratamento

NOVA ROTINA: O diagnóstico da doença e o tratamento costumam exigir mudanças em diferentes níveis – na casa, no trabalho ou na família. Não tente resolver tudo de uma vez. É importante encontrar soluções sim, mas no tempo em que os desafios aparecerem.

CONECTE-SE. Você é uma pessoa, não uma doença. Por isso, não perca de vista os seus desejos e o que lhe dá prazer. Sempre há algo possível de ser feito para obter bem-estar, diversão e sensações agradáveis.

VIVA O PRESENTE: Sinta o instante e faça somente o que é possível. Pensar no futuro pode trazer uma ansiedade que não é saudável.

BUSQUE AJUDA. Não hesite em procurar ajuda psicológica caso sinta necessidade. É um caminho bastante eficaz para se fortalecer a fim de encarar a nova realidade com menos chance de adoecer psiquicamente.

FONTES: ALINE RIGUETE E FERNANDO DE SOUZA MACHADO, PSICÓLOGOS

a psicóloga recomenda que a comunicação do diagnóstico se dê na presença dessas pessoas. “Essa rede de apoio é parte importante e fundamental no processo de enfrentamento da doença e tratamento”, alerta. “No entanto, caso o paciente manifeste o desejo de ouvir o médico sozinho, é importante que seja respeitado.”

Após o diagnóstico

O psicólogo hospitalar Fernando de Souza Machado, do Hospital Anchieta de Brasília (DF), afirma que, depois de receber o diagnóstico de uma doença, a pessoa precisa, sim, de um tempo para digerir a notícia. “Cada um vai elaborar de uma forma. Nesse contexto, a tristeza e até a depressão são normais. É uma espécie de luto, afinal.” A tendência, segundo ele, é que, com o tempo, a pessoa aceite e se conforme. Não de uma forma passiva, mas sim após um trabalho de ressignificação da doença e da vida. “O que eu sempre falo é que o enfrentamento de uma doença é um percurso individual, mas que não precisa ser solitário. Quando o doente se sente apoiado verdadeiramente, o processo fica menos penoso”, acrescenta o psicólogo.

Também é normal que algumas pessoas passem por um período de negação da doença, uma espécie de defesa. Na visão de Machado, é um comportamento que pode dificultar o início do tratamento, mas precisa ser encarado como algo normal. “Na verdade, a pessoa está perdida, sem entender como será viver com a doença. A equipe médica, por exemplo, pode trazer explicações detalhadas sobre o tratamento e contar seus eventuais impactos. Esse amparo é indispensável.”

Encontrar soluções para os desafios à medida que surgirem é a chave do processo, especialmente porque pensar ou imaginar o futuro pode ser angustiante e improdutivo

Ter alguém com quem falar

Um acompanhamento psicológico pode ser muito importante não só nessa fase de descoberta da doença, mas ao longo de todo o tratamento. “Nem sempre a pessoa aceita a sugestão, mas traz um fortalecimento psíquico importante para ela entender e se adaptar ao novo momento”, esclarece Machado. A psicóloga Aline Rigueti recomenda que também os familiares dos doentes busquem ajuda psíquica caso sintam necessidade. “O sofrimento tanto de quem vive com uma doença que coloca a vida em risco como de quem convive de perto com essa pessoa é contínuo e afeta os níveis físico, emocional, social e espiritual”, reforça. “Nesse sentido, o psicólogo atua facilitando a expressão das necessidades emocionais, abrindo possibilidades de encontrar novos significados a essas experiências e na busca por formas de enfrentamento mais adaptativas e que visem à qualidade de vida de todos os envolvidos.”

No mais, Fernando Machado recomenda que o doente viva o presente, encontrando soluções para os desafios à medida que surgirem, já que pensar ou imaginar o futuro pode ser angustiante e improdutivo. “E que não se esqueça de que ele é uma pessoa, e não a doença. É preciso manter vivos os desejos e procurar fazer o que lhe dá prazer. Isso vai ajudar.” ●

SAÚDE BUCAL NA VELHICE

Uso de medicamentos variados e doenças sistêmicas, como o diabetes, podem comprometer os dentes. Portanto, o cuidado deve ser humanizado, personalizado e requer conhecimento multidisciplinar gerontológico

Há mais de 40 anos, os programas de saúde brasileiros concentravam-se no atendimento de doenças da infância e de adultos jovens. As causas eram a alta taxa de natalidade, a baixa expectativa de vida e a predominância de jovens na população. Hoje, esse panorama mudou. A cada mês, a população mundial com mais de 60 anos aumenta na proporção de 1 milhão de pessoas. Estima-se que, em 2025, 25% da população brasileira será idosa, tornando o Brasil o sexto país mais idoso do mundo.

Embora essa seja uma conquista decorrente da melhora da qualidade de vida e saúde pública, bem como do avanço da ciência médica, o fato é que, quando o assunto é saúde oral dos idosos, ainda há muito por fazer. A *Pesquisa Nacional de Saúde Bucal*, promovida pelo Ministério da Saúde em 2010, mostrou que mais de 3 milhões de idosos necessitam de próteses totais e outros 4 milhões, de próteses parciais. Uma nova versão do estudo está sendo preparada em 2022, devido ao atraso ocasionado pela pandemia. Nos EUA, a situação não é tão diferente. Uma em cada duas pessoas desse grupo não tem acesso a dentistas; entre 65 e 74 anos, 23% delas têm graves problemas periodontais. Tumores bucais e na faringe são diagnosticados em cerca de 30 mil pessoas todos os anos; 8 mil delas morrem.

O dentista não é um clínico geral, mas também precisa estar atento à saúde global do paciente idoso, que tem características próprias. O tratamento dentário somente poderá ter início após a aprovação do médico

Boca integrada ao corpo

Para José Carlos Oleiniski e Denise Maria Belliard Oleiniski, coordenadores do curso de Especialização em Odontogeriatria da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), esse quadro precisa mudar. Entretanto, cabe ao dentista acordar para uma nova realidade: os pacientes devem ser avaliados como um todo, de forma multi e interdisciplinar: "A boca é a parte superior do aparelho digestório e, como tal, deve ser examinada. Ela não está separada do resto do organismo", fala José Carlos. "Há um grande número de profissionais que já entendem a importância desse embasamento biológico para a avaliação de idosos", diz Denise. >

TEXTO: CRISTINA ALMEIDA E PRISCILA PEGATIN

Como fazer uma ótima higiene bucal

1. Escolha uma escova de dente macia.

2. Use fio dental e higienizador de língua, depositária de microrganismos e restos alimentares.

3. Escove os dentes ao levantar-se, depois de comer e antes de dormir.

4. Inicie a higiene sem imprimir força. A ideia é "varrer" os dentes.

5. Escove o céu da boca.

6. O tempo ideal de duração desse processo é de 2 minutos.

7. Quem usa dentadura ou próteses parciais deve seguir todos os passos e ainda ter o cuidado de utilizar escova macia para não arranhar a prótese. Isso impede que microrganismos ataquem.

8. Idosos que tenham problemas articulares e não consigam pegar a escova podem adaptá-la utilizando espuma enrolada, tornando a haste mais larga e fácil de manusear.

9. Atenção: todos os cuidadores de idosos deverão seguir as mesmas orientações para realizar a boa higiene bucal dos dentes e/ou próteses.

ILUSTRAÇÕES: ONANONG TASANAPITA/SHUTTERSTOCK

Dá sim para voltar a sorrir

As próteses servem para restabelecer a função mastigatória, fonética e estética das pessoas e cada tipo depende da saúde bucal do paciente. A vida útil delas varia entre sete e dez anos.

PRÓTESE TOTAL, A DENTADURA: É indicada quando o paciente não possui mais dentes. Nesse caso, ela é feita de acrílico e devolve 30% da eficiência mastigatória.

PONTE MÓVEL, A PRÓTESE FLEXÍVEL: Não é todo paciente que pode usar. A indicação principal é para idosos com próteses provisórias em casos de reabilitação. Ela é de resina flexível e não tem grampos.

PRÓTESE PARCIAL REMOVÍVEL: Ela é fixada com grampos ou conectores e reduz o desgaste dos dentes saudáveis. Uma das vantagens é a fácil manutenção. Porém, a eficiência mastigatória é menor que a da dentadura.

COROAS, PONTES OU PRÓTESES FIXAS: Quando a cárie não é tratada e destrói o dente, é necessária uma prótese fixa unitária (1). O cirurgião-dentista pode ou não realizar o tratamento de canal e utilizar um pino dentro da raiz do dente para depois cimentar a prótese. A prótese parcial fixa (2) é para a perda de mais dentes.

IMPLANTES: A principal diferença entre o implante e a prótese fixa é a sustentação, nesse caso, feita por um pino de titânio. Ele pode ser único (1) ou total (2). Esse tipo de prótese é o que apresenta maior eficiência mastigatória.

Alinhados às mais recentes pesquisas científicas que evidenciam haver relação entre saúde bucal e diabetes, doenças cardíacas, pneumonia e até acidente vascular cerebral (AVC), entre outras enfermidades, os especialistas buscam garantir aos pacientes idosos a manutenção de habilidades como comer, dormir, trabalhar, manter-se ativo e independente, fatores que contribuem para o envelhecimento saudável. À frente do primeiro curso de especialização em Odontogeriatria do Brasil em universidades federais, Denise detalha que odontogeriatra é "o profissional que trata pacientes com a saúde debilitada, a partir de cuidados estomatológicos, isto é, boca e anexos, sempre considerando o paciente como um todo".

A consulta ao odontogeriatra

O profissional, portanto, parte do princípio de que esse paciente, em razão das perdas inerentes à idade, pode apresentar quadros clínicos que influenciam sua saúde bucal (uso de medicamentos para controlar o diabetes, por exemplo). Assim, ele inicia seu trabalho com a realização de uma consulta criteriosa, passa pelo exame físico e, só então, solicita exames complementares. A ideia é fazer tudo com cuidado para evitar um diagnóstico errado que levaria ao tratamento errado.

O maior problema bucal nessa idade, diz Oleiniski, é o edentulismo, isto é, a falta total de dentes na boca: "Depois se seguem a falta parcial deles nas arcadas superior e/ou inferior; cáries; enfermidades periodontais, que afetam as gengivas e a parte óssea (de sustentação do dente na arcada); fumo; falta de higiene; e hipossalivação (diminuição de saliva)." E essa falta de saliva pode ser agravada pelo uso de determinados medicamentos, como antidepressivos e tranquilizantes, entre outros, e até por desidratação.

O maior problema bucal nessa idade é o edentulismo, isto é, a falta total de dentes na boca. 80% dos idosos perderam mais de 20 dentes. E essa perda começa muito cedo, entre os 35 e 45 anos

Tratamentos a seguir

Claro, eles dependerão de cada caso e cada paciente e podem ser multi e interdisciplinares. "Porém, em geral, inicia-se com orientações para mudanças de hábitos de higiene bucal", reforça Oleiniski.

Mas também há espaço para falar em prevenção, afinal, as orientações sobre saúde bucal devem começar antes do nascimento (na gestação) e são um compromisso para a vida. E isso inclui o cultivo de hábitos saudáveis. O conselho mais importante é também um convite diário ao autocuidado: "Capriche na higiene!" ●

Detalhes que fazem a diferença

● Escove a língua com o auxílio de uma escova de dente ou raspador próprio. Vá até um limite para não provocar náusea.

● Os enxaguatórios bucais devem ser aliados à escovação e ao uso do fio dental. Com essa rotina completa 99% das bactérias são eliminadas.

● Evite excesso de açúcar. Ele alimenta as bactérias na boca e aumenta a produção de ácido, que afeta o esmalte dos dentes.

● Os cuidadores de idosos totalmente dependentes devem realizar a higienização e atentar a qualquer alteração na boca.

A REVOLUÇÃO DA ABDOMINAL

Exercícios hipopressivos é o nome do método europeu capaz de afinar a cintura, diminuir dores nas costas e até prevenir a incontinência urinária

Já imaginou um método que reduz até 8% da largura da cintura? O hipopressivo não foi criado com esse objetivo, mas os praticantes sentiram na pele, ou melhor, no abdome esse efeito pra lá de positivo. "A técnica foi desenvolvida por um fisioterapeuta belga, chamado Marcel Caufriez, e tem como foco preservar o assoalho pélvico [*músculo que sustenta a bexiga, o útero e o intestino*] e recuperá-lo depois do parto, prevenindo a diástase, que causa uma espécie de abertura no meio da barriga", explica Alexandre Alves, proprietário da Fitmommy (SP).

Mas não são apenas as mães que se beneficiam desses exercícios. Todas as pessoas saem ganhando, especialmente as que correm. "O impacto aumenta as chances de incontinência urinária – que é a perda involuntária da urina. O método é ótimo porque puxa os músculos do assoalho para cima", garante o educador físico. De forma bastante simplificada, os exercícios tonificam a região abdominal porque diminuem a pressão nessa área, levando as vísceras para cima. Ou seja, a sua barriga vai para dentro, e não para fora, como acontece nas abdominais tradicionais.

FOTO: BILLION PHOTOS/SHUTTERSTOCK

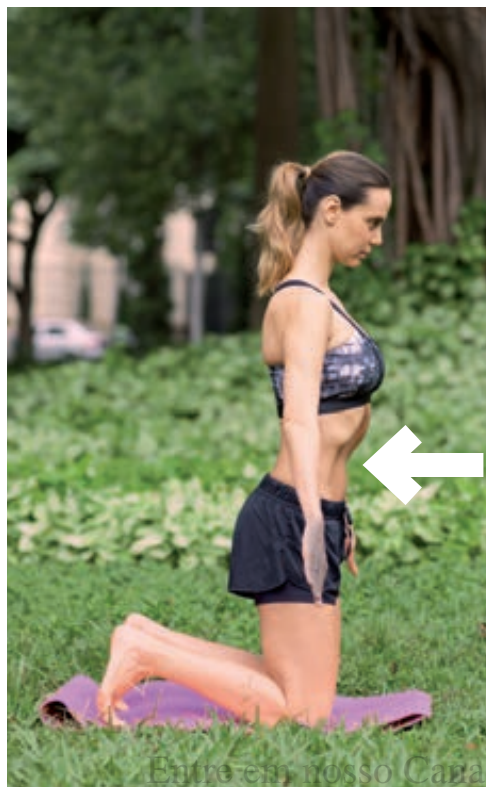
Foco na postura

Antes de começar, tire os sapatos e fique descalço. Também incline o tronco para frente para evitar dores nas costas e mantenha mãos e cotovelos tensionados durante os exercícios para melhorar a circulação sanguínea.

1 Em pé, com os cotovelos e os punhos flexionados, o tronco levemente inclinado para a frente e as palmas das mãos voltadas para baixo. A pessoa deve inspirar, colocar todo o ar para fora, fazer apneia e abrir as costelas, sustentando o máximo que conseguir. Atenção: os punhos não podem ficar relaxados.

2 Em flexão de quadril, com as mãos apoiadas um pouco acima dos joelhos, as costas retas e o queixo voltado em direção ao peito. A pessoa deve inspirar, colocar todo o ar para fora, fazer apneia e abrir as costelas, sustentando o máximo que conseguir.

3 Em posição em quatro apoios, com os dedos dos pés apoiados no chão, as costas bem alongadas, os cotovelos levemente flexionados, fazendo força para fora, os dedos apontados um de frente para o outro e o queixo se aproximando do peito. A pessoa deve inspirar, colocar todo o ar para fora, fazer apneia e abrir as costelas, sustentando o máximo que conseguir. >

TEXTO: KARINE CÉSAR/ FOTOS: DANILO TANAKA (ESCALA IMAGENS)

Os hipopressivos ainda melhoram a capacidade aeróbica e a respiração devido à apneia e ao relaxamento do diafragma

4 Ajoelhado, com o tronco levemente inclinado para frente, os braços estendidos ao lado do corpo e os dedos apontando em direção ao chão, bem tensionados. A pessoa deve inspirar, colocar todo o ar para fora, fazer apneia e abrir as costelas, sustentando o máximo que conseguir.

5 Sentado, com as pernas cruzadas, os cotovelos e os punhos flexionados e os dedos apontados um de frente para o outro. A pessoa deve inspirar, colocar todo o ar para fora, fazer apneia e abrir as costelas, sustentando o máximo que conseguir.

Sinal vermelho

O método hipopressivo não pode ser feito por todas as pessoas. Apesar de ser altamente recomendado para as mulheres no pós-parto, as gestantes não podem realizá-lo porque os movimentos aumentam as contrações uterinas, e a apneia bloqueia a oxigenação para o bebê. Além disso, há contraindicação para os hipertensos, pois os exercícios podem elevar a pressão arterial.

6 Deitado, com os joelhos semiflexionados, as pontas dos pés apontadas para cima, os braços elevados na linha dos ombros, os cotovelos e os punhos flexionados e os dedos apontados um de frente para o outro. A pessoa deve inspirar, colocar todo o ar para fora, fazer apneia e abrir as costelas, ao mesmo tempo que eleva os braços acima da cabeça. Volte à inspiração. ●

Onde encontrar

A
Adriana Perazzelli, colunista www.adrianaperazzelli.com.br
Alexandre Silva e Silva, ginecologista obstetra www.alexandresilvaesilva.com.br
Aline Lamaita, cirurgiã vascular www.sbacv.org.br
Aline Riguete, psicóloga @veracruzcampinas
Aline Scarabelli, infectologista www.labiexames.com.br
Ana Holanda, colunista www.anaholanda.com.br
Angélica Grecco, nutricionista www.institutoendovitta.com.br
Anvisa www.gov.br/anvisa

B
Be Belle www.bebellecosmeticos.com
Bruna Conde, cirurgiã-dentista www.drabrunaconde.com.br
Bruno Zappa, infectologista www.redeadventistasilvestre.com

C
Camila Sacchelli, imunologista www.mackenzie.br
Carlos de Almeida Obegron, cirurgião geral e do aparelho digestivo www.hasabin.com.br
CEJAM cejam.org.br
Chock chock.com.br

D
Dani Borges, nutricionista www.teamdaniborges.com
Daniel Cassiano, dermatologista www.sbd.org.br
Daniela Gomes, nutróloga www.hasabin.com.br
David Gusmão, ortopedista especialista em quadril e cartilagem davidgusmao.com/blog1
Dawton Torigoe, reumatologista www.usp.br
Diego Ricardo, nutricionista www.uninassau.edu.br
Durval Ribas Filho, colunista www.abran.org.br

E
Edilson Zancanella, otorrinolaringologista nucleopersono.com.br
Editora Giostri www.giostricultural.com.br
Editora Planeta www.planetadelivros.com.br
Editora Rocco www.rocco.com.br
Edvânia Soares, nutricionista www.estimanutricao.com.br
Elaine Moreira, nutricionista www.lineaalimentos.com.br

F
Fernando de Souza Machado, psicólogo @fernandomachadopsicologo
Fernando Prado, especialista em Reprodução Humana www.neovita.med.br
Fiocruz www.portal.fiocruz.br
Flávia Barbato, psicóloga comportamental www.telavita.com.br

G
Gabriela Pegurier @cozinha.123
Gabriella Cilla, gastróloga @gabi_cilla
Galena galena.com.br

H
Hallim Feres Neto, oftalmologista www.cbo.com.br
Henrique Bottura, psiquiatra www.psiquiatriapaulista.com.br

I
Izabella Ceccato, colunista www.opoderdacolaboracao.com.br

J
Janilson Avelino, professor do curso de Nutrição www.unipe.edu.br
José Álvaro Pereira Gomes, oftalmologista www.apos-olhoseco.com.br

K
Karin Kenzler, psicóloga e psicopedagoga www.karinkenzler.com
Karin Stamer, odontopediatra https://eclinicodontologia.com/
Karina Rossi Bonfiglioli, reumatologista www.reumatologia.org.br

L
Lara Rodrigues, nutricionista saocamilo-sp.br
Leonardo Marculino, oftalmologista www.cemahospital.com.br
Liany Santos, paisagista @asjardineirasoficial
Linea lineaalimentos.com.br
Luiz Scocca, psiquiatra @drluizscocca

M
Marcella Garcez, nutróloga @dra.marcellagarcez
Márcio Bernik, colunista www.ipqhc.org.br
Marco Janaudis, colunista @dr.marcoaureliojanaudis
Marjory Bertolini, nutricionista usjt.br/
Matheus Freitas Cardoso de Azevedo, gastroenterologista www.fm.usp.br
Mauro Felix, professor de psicologia www.mackenzie.br/faculdades/rio
Ministério da Saúde www.gov.br/saude
Monja Coen, colunista www.monjacoen.com.br

N
Natália Venturelli, dermatologista www.nataliaventurelli.com.br
Nivea www.nivea.com.br

P
Páblius Braga, colunista www.h9j.com.br
Puravida puravida.com.br

R
Randall Fidencio, paisagista @vilaninatv
Renata Guirau, nutricionista www.obahortifruti.com.br
Renato de Oliveira, ginecologista e obstetra www.criogenesis.com.br
Rogério Saad, coloproctologista www.gediib.org.br

S
Sociedade Brasileira de Coloproctologia (SBCP) sbcp.org.br
Sociedade Brasileira de Dermatologia www.sbd.org.br
Sociedade Brasileira para Estudos da Fisiologia (SOBRAF) sobraf.org

T
Thaís Barca, nutricionista www.clinutrisp.com.br
Thais Dias, nutricionista ufla.br

V
Valderilio Feijó Azevedo, reumatologista www.ufpr.br

vivasaúde

VIVA SAÚDE é uma publicação mensal da EBR – Empresa Brasil de Revistas Ltda. ISSN 1806-4574. A publicação não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados ou por qualquer conteúdo publicitário e comercial, sendo esse último de inteira responsabilidade dos anunciantes.

ANO 15 - EDIÇÃO 223

DIRETORA EDITORIAL
Ethel Santaella

PUBLICIDADE
GRANDES, MÉDIAS E PEQUENAS AGÊNCIAS E DIRETOS
publicidade@escala.com.br

REPRESENTANTES Interior de São Paulo: L&M Editoração, Luciene Dias - Rio de Janeiro: Marca XXI, Carla Torres, Marta Pimentel - Santa Catarina: Artur Tavares - Regional Brasília: Solução Publicidade, Beth Araújo

COMUNICAÇÃO, MARKETING E CIRCULAÇÃO
GERENTE Paulo Sapata

IMPRENSA comunicacao@escala.com.br

Av. Profª Ida Kolb, 551, Casa Verde, CEP 02518-000, São Paulo, SP
Caixa Postal 16.381, CEP 02515-970, São Paulo, SP
Telefone: (+55) 11 3855-2100

FILIADA À

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL Esta revista foi impressa na Gráfica Oceano, com emissão zero de fumaça, tratamento de todos os resíduos químicos e reciclagem de todos os materiais não químicos.

2022

REALIZAÇÃO

BEM ESTAR conteúdo

www.bemestarconteudo.com.br

EDITORA-CHEFE: RENATA ARMAS
EDITORA ASSISTENTE: PRISCILA PEGATIN
EDITORA DE ARTE/PROJETO GRÁFICO: CRISTINA VASCONCELOS
REVISÃO: KARINA COBO E GUSTAVO FERREIRA
COLABORADORES: CRISTINA THOMAZ
MARA LUONGO, MURILO TORETTA,
VERIDIANA MERCATELLI (TEXTOS)
FOTOS: SHUTTERSTOCK
TRATAMENTO DE CAPA: EDSON MINORU

FALE CONOSCO

DIRETO COM A REDAÇÃO
vivasaude@escala.com.br

PARA ANUNCIAR
anunciar@escala.com.br
SÃO PAULO: (11) 3855-2100
SP/CAMPINAS: (19) 98132-6565
SP/RIBEIRÃO PRETO: (16) 3667-1800
RJ: (21) 2224-0095
RS: (51) 3249-9368
BRASÍLIA: (61) 3226-2218
SC: (47) 3041-3323

ASSINE NOSSAS REVISTAS
www.assineescala.com.br / (11) 3855-2117

VENDA AVULSA REVISTAS E LIVROS
(11) 3855-1000

ATACADO REVISTAS E LIVROS
(11) 3855-2275 / 3855-1905
atacado@escala.com.br

LOJA ESCALA
Confira as ofertas de livros e revistas
www.escala.com.br

ATENDIMENTO AO LEITOR
De seg. a sex., das 9h às 18h. (11) 3855-1000
ou atendimento@escala.com.br

Bate-papo com a redação

Nós, da **VivaSaúde,** estamos sempre curiosos para saber o que você achou da edição e tem a nos dizer. Por isso, se quiser compartilhar sua opinião conosco, ou perguntar sobre o conteúdo, faça como os leitores ao lado e nos escreva enviando mensagem para ***vivasaude@escala.com.br*** ou nas redes sociais (***@revistavivasaude***). O seu recado pode aparecer aqui e a sua sugestão, contribuir para prepararmos uma revista ainda melhor.

Aguardamos seu contato!

FOTO: FIZKES/SHUTTERSTOCK

Fibromialgia tem cura?

Com dores constantes e fraqueza muscular, minha mãe foi diagnosticada com fibromialgia. Queria saber se existe algum tratamento ou terapia para esse problema de saúde.
Edna Lins, via e-mail

Oi, Edna, como vai? A fibromialgia não tem cura, porém, existem tratamentos paliativos e individuais para a doença. Técnicas de relaxamento, exercícios físicos e acompanhamento medicamentoso são alguns desses cuidados. No nosso site vivasaudedigital.com.br você confere uma reportagem sobre a condição.

Reposição para os fios

Uma colega de trabalho comentou sobre a reposição de silício orgânico para deixar os cabelos mais sedosos. Isso funciona mesmo?
Ariane Santana, via Instagram

Olá, Ariane, tudo bem? O silício é um elemento presente no corpo, e auxilia o metabolismo ósseo, cabelos e unhas. Como dificilmente ele é encontrado na dieta, a partir dos 20 anos de idade, é possível optar pela sua suplementação para fins estéticos, com acompanhamento de um nutrólogo ou dermatologista. No nosso Instagram @revistavivasaude você encontra mais dicas desse nutriente!

Fale com a gente

Dúvidas e sugestões podem ser respondidas na seção Tira-dúvidas ou servir como inspiração para matérias. Entre em contato por e-mail, carta ou pelas redes sociais!

Converse diretamente com a nossa redação pelo e-mail:
vivasaude@escala.com.br

Curta nossas fotos e dicas no Instagram:
@revistavivasaude

Endereço para cartas:
Av. Profª Ida Kolb, 551
São Paulo/SP, CEP: 02518-000

Acesse nossa página no Facebook:
Revista VivaSaúde

Kathleen Mansfield Beauchamp, nascida em 1888, na Nova Zelândia. Morou em Londres em dois momentos, no primeiro, ainda bem jovem, para concluir os estudos, e depois, quando adulta, para viver sua bissexualidade de forma mais livre. Teve uma vida intensa e fazia questão de se contrapor ao modelo machista da época.